

МБОУ «Емецкая средняя школа имени Н.М.Рубцова»

Рассмотрено
МО учителей

Прод.
Протокол № 1
«31» ноября 20 17 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР

Габ. / Горюхова И.И.
«1» ноября 20 17 г.

Утверждено
Директор

МБОУ «Емецкая СШ»
В.В. Котляров
«1» ноября 20 17 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(специально разработана для)
для 3, 4, 6 классов
(класс)

Программу составил (а, -и):

Костюкович С.А.

(Ф.И.О. полностью (им), к.с. инициалы)

Григорьев И.В. Котляров

с. Емецк

20 17 г.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе «Положения о рабочей программе по учебному предмету математика МБОУ «Емецкая средняя школа им.Н.М.Рубцова». Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373).

Программа разработана на основе:

- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2014г.
- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** является:

-формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Для достижения целей изучения физической культуры в начальной школе необходимо решение следующих практических **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятием физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом из расчета: 102 часа в год (3 часа в неделю).

Учебно-методический комплект

Учебник:

Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. - Москва, Просвещение, 2014.

Информация о количестве учебных часов

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Подвижные игры	20 ч
2	Гимнастика с элементами акробатики	7 ч
3	Легкоатлетические упражнения	29 ч
4	Лыжная подготовка (РК)	30 ч
5	Спортивные игры	16 ч
	Всего:	102 ч

Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура»

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления, их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий; отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонным образцом;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний о физической культуре

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Система упражнений с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкоатлетические упражнения

Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях

Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Критерии оценки знаний обучающихся по физической культуре

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Отметка «1» не выполнил ни одного задания.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Критерии оценки знаний обучающихся по предмету

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Тематическое планирование

№ п.п.	Наименование темы урока	Кол-во часов
1	Первичный инструктаж по ОТ. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1
2	Беговая разминка. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	1
3	Беговая разминка. Техника челночного бега. Подвижные игры.	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Разминка в движении. Подвижные игры.	1
5	Способы метания мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
6	Беговая разминка. Тестирование метания мяча на дальность. Подвижные игры.	1
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Игра «Футбол».	1
8	Инструктаж по ОТ. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 3 мин. Игра «Футбол».	1
9	Прыжок в длину с разбега на результат. Игра «Снайпер».	1
10	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Подвижные игры.	1
11	Метание малого мяча на точность. Игра «Снайпер».	1
12	Тестирование малого мяча на точность. Игра «Вышибалы».	1
13	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подвижные игры.	1
14	Бег с ускорением 10 - 20 м. Подъём туловища из положения лёжа за 30 с. Подвижные игры.	1
15	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1
16	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1
17	Инструктаж по ОТ. Техника кувырка вперёд.	1
18	Кувырок вперёд. Игра «Пионербол».	1
19	Кувырок назад.	1
20	Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках.	1
21	Перекаты прямым телом и в группировке в правую и левую сторону. Мост.	1
22	Акробатическая комбинация	1
23	Лазанье по канату.	1
24	ОРУ. Эстафеты с мячом.	1
25	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1
26	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	1
27	ОРУ с предметами. Подвижные игры.	1
28	ОРУ. Эстафеты с предметами.	1
29	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1
30	ОРУ. Развитие скоростно - силовых способностей. Игры.	1
31	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты.	1
32	ОРУ в парах. Подвижные игры с мячом.	1
33	ОРУ. Русские народные игры.	1
34	ОРУ. Русские народные игры.	1
35	Знакомство с баскетболом	1
36	Спортивная игра «Баскетбол»	1
37	Спортивная игра «Баскетбол»	1
38	Спортивная игра «Баскетбол»	1
39	Спортивная игра «Баскетбол»	1

40	Инструктаж по ОТ. Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Передвижение ступающим шагом.	1
41	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
42	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
43	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
44	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
45	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
46	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
47	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
49	Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км без учета времени.	1
44	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
45	Подвижные игры. Эстафеты	1
46	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
47	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
48	Подвижные игры. Эстафеты	1
49	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
50	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
51	Подвижные игры. Эстафеты	1
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
53	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
54	Подвижные игры. Эстафеты	1
55	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
56	Передвижение на лыжах на длинную дистанцию 3 км без учета времени.	1
57	Подвижные игры. Эстафеты	1
58	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
59	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
60	Подвижные игры. Эстафеты	1
61	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
62	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
63	Подвижные игры. Эстафеты	1
64	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
65	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
66	Подвижные игры. Эстафеты	1
67	Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
68	Передвижение на лыжах на длинную дистанцию 3 км без учета времени.	1
69	Подвижные игры. Эстафеты	1
70	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
71	Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
72	Подвижные игры. Эстафеты	1
73	Сдача контрольных нормативов	1
74	Спортивная игра «Пионербол»	1
75	Спортивная игра «Пионербол»	1
76	Спортивная игра «Пионербол»	1
77	Спортивная игра «Пионербол»	1
78	Спортивная игра «Пионербол»	1
79	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
80	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1

81	Подвижные игры. Эстафеты	1
82	Прыжок в высоту способом перешагивания	1
83	Прыжок в высоту способом перешагивания	1
84	Подвижные игры. Эстафеты	1
85	Спортивная игра «Баскетбол»	1
86	Спортивная игра «Баскетбол»	1
87	Спортивная игра «Баскетбол»	1
88	Спортивная игра «Баскетбол»	1
89	Спортивная игра «Баскетбол»	1
90	Спортивная игра «Баскетбол»	1
91	Метание мяча на дальность	1
92	Сдача нормативов метания мяча на дальность.	1
93	Бег на 1000 м, эстафеты.	1
94	Сдача нормативов бега на 1000 м	1
95	Встречная эстафета.	1
96	Сдача нормативов бега на 60 м с высокого старта	1
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Сдача нормативов прыжка в длину с разбега	1
99	Сдача нормативов бега на 30 м с высокого старта	1
100	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	1
101	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты	1
102	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты	1