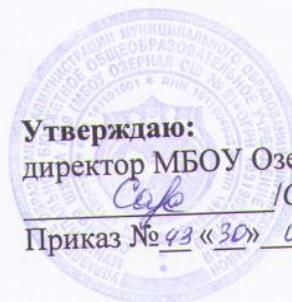


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Озерная средняя школа №9



Утверждаю:  
директор МБОУ Озерной СШ №9  
*Сафонова О.И.*  
Приказ № 43 «30» от 08 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
**1-4 классы**  
(начальное общее образование)

Разработчики: Янгулов Н.А., Орлов А.Н.  
– учителя физической культуры

с. Черное Озеро  
2016 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями).

- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Озерной СШ №9 утвержденная приказом ОУ от 02.09.2014 №33.

- Положением о порядке разработки и утверждения рабочих программ, предметов, учебных курсов, дисциплин (модулей) МБОУ Озерной СШ №9 приказ № 96 от 16.06.2015г.;

- Письмом Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта».

Предмет физическая культура в 1-4 классах является предметом Федерального компонента учебного плана МБОУ Озерной СШ №9, на реализацию которого отводится 3 часа в неделю.

## 1 класс

### **Знание о физической культуре (в процессе уроков)**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Внешнее строение тела человека

### **Организация здорового образа жизни (в процессе уроков)**

Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены

### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (в процессе уроков)**

Простейшие навыки контроля самочувствия

### **Лёгкая атлетика (21 час)**

Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча

### **Гимнастика с основами акробатики (17 часов)**

Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)

### **Кроссовая подготовка (19 часов)**

Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).

Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»

### **Подвижные игры (20 часов)**

Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).

Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»

### **Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа)**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Игра «Мяч соседу». Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Игра «Выстрел в небо». Игра «Охотники и утки». Игра «Круговая лапта». Игра «Мяч в обруч». Игра «Не давай мяча водящему». Игра «Перестрелка».

## 2 класс

### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Скелет и мышцы человека. Осанка человека Стопа человека Одежда для занятий разными физическими упражнениями

### **Организация здорового образа жизни (в процессе уроков)**

Правильный режим дня. Закаливание. Профилактика нарушений зрения

### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (в процессе уроков)**

Оценка правильности осанки

### **Лёгкая атлетика (21 час)**

Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)

### **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый- второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд

### **Кроссовая подготовка (21 час)**

Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).

Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»

### **Подвижные игры (18 часов)**

Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).

Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»

### **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Игра «Мяч соседу». Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Игра «Выстрел в небо». Игра «Охотники и утки». Игра «Круговая лапта». Игра «Мяч в обруч». Игра «Не давай мяча водящему». Игра «Перестрелка».

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью Физическая культура народов разных стран Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями Основные двигательные качества человека

### **Организация здорового образа жизни (в процессе уроков)**

Правильное питание Правила личной гигиены

### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (в процессе уроков)**

Измерение длины и массы тела Оценка основных двигательных качеств

### **Лёгкая атлетика (21 час)**

Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)

### **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!»)

### **Кроссовая подготовка (21 час)**

Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).

Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»

### **Подвижные игры (18 часа)**

Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)

### **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Игра «Мяч соседу». Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Игра «Выстрел в небо». Игра «Охотники и утки». Игра «Круговая лапта». Игра «Мяч в обруч». Игра «Не давай мяча водящему». Игра «Перестрелка».

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр Опорно-двигательная система человека Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания Способы передвижения человека

### **Организация здорового образа жизни (в процессе уроков)**

Массаж

### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (в процессе уроков)**

Измерение сердечного пульса Оценка состояния дыхательной системы

### **Лёгкая атлетика (21 час)**

Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега

### **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках

### **Кроссовая подготовка (21 час)**

Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»

### **Подвижные игры (18 часов)**

Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом

### **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Игра «Мяч соседу». Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Игра «Выстрел в небо». Игра «Охотники и утки». Игра «Круговая лапта». Игра «Мяч в обруч». Игра «Не давай мяча водящему». Игра «Перестрелка».

### 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

#### 1 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика (1 четверть)	11
2	Кроссовая подготовка (1 четверть)	11
3	Гимнастика	17
4	Подвижные игры	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола	22
6	Кроссовая подготовка (2 четверть)	8
7	Легкая атлетика (2 четверть)	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>

#### 2 класс

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика (1 четверть)	11
2	Кроссовая подготовка (1 четверть)	14
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры	18
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
6	Кроссовая подготовка (2 четверть)	7
7	Легкая атлетика (2 четверть)	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

#### 3 класс

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика (1 четверть)	11
2	Кроссовая подготовка (1 четверть)	12
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры	18
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
6	Кроссовая подготовка (2 четверть)	9
7	Легкая атлетика (2 четверть)	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

#### 4 класс

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика (1 четверть)	10
2	Кроссовая подготовка (1 четверть)	12
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры	18
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
6	Кроссовая подготовка (2 четверть)	9
7	Легкая атлетика (2 четверть)	11
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>