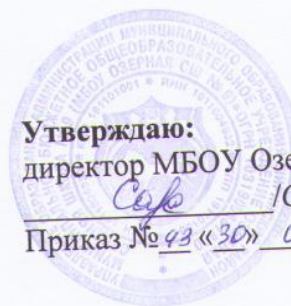


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Озерная средняя школа №9



Утверждаю:
директор МБОУ Озерной СШ №9
Сафонова О.И.
Приказ № 43 «30» *Од* 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 |
| | ИТОГО: | 99 |

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 |
| | ИТОГО: | 102 |

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 |
| | ИТОГО: | 102 |

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 |
| | ИТОГО | 102 |