

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8 г. Нурлат Республики Татарстан»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
МБОУ «СОШ № 8»
ФИО Светкина Н.С.
Протокол № 1 от
28.08 2018 г.

«Согласовано»
Заместитель руководителя
по УР МБОУ «СОШ № 8»
ФИО Григорьева Г. Д.
«28» 08 2018 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «СОШ № 8»
ФИО Граф А.А.
Приказ № 253 от
«28» 08 2018 г.

Рабочая программа учебного предмета
« Физическая культура »
для 1-4 классов
базовой уровень
учителя первой квалификационной категории
Алямовой Гулькей Усмановны.

Принято на заседании
педагогического совета школы
протокол № 1 от 28.08 2018 г.

2018-2019 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

–ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

–раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

–ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

–характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

–выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

–характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

–отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

–организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

–измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

–вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

–целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

–выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

–выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание тем учебного курса

Физическая культура

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. 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. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок на горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся (приложение)

№ урока	№ по раздел у	Тема урока	Ко- во часо в	срок	
				план	факт
Раздел 1. Легкая атлетика - 13					
1	1.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, бег с заданным темпом и скоростью	1ч.	4.09	
2	1.2.	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением	1ч.	6.09	
3	1.3.	Высокий старт с последующим ускорением, встречная эстафета	1ч.	7.09	
4	1.4.	Челночный бег	1ч.	13.09	
5	1.5.	Ускорение из разных исходных положений, бег 30 метров	1ч.	14.09	
6	1.6.	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, прыжки через скакалку.	1ч.	15.09	
7	1.7.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжок в длину с места	1ч.	20.09	

8	1.8.	Броски и ловля теннисного мяча из разных исходных положений.	1ч.	21.09	
9	1.9.	Метание малого мяча на заданное расстояние, на точность	1ч.	22.09	
10	1.10.	Бег по пересеченной местности	1ч.	27.09	
11	1.11.	Кроссовая подготовка	1ч.	28.09	
12	1.12.	Развитие выносливости. Бег 1000 м	1ч.	29.09	
13	1.13.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	1ч.	4.10	
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры. Волейбол - 12					
14	2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, передвижения и остановки игроков в волейболе	1ч.	5.10	
15	2.2	Передача мяча в парах, в тройках шагом	1ч.	6.10	
16	2.3	Прием мяча двумя руками снизу	1ч.	11.10	
17	2.4	Подбрасывание мяча	1ч.	12.10	
18	2.5	Подбрасывание мяча с заданиями.	1ч.	13.10	
19	2.6	Передача в зоны	1ч.	18.10	
20	2.7	Подвижные игры на материале волейбола.	1ч.	19.10	
21	2.8	Игровые задания с использованием строевых упражнений	1ч.	20.10	
22	2.9	Игры для развития скоростно-силовых способностей	1ч.	25.10	
23	2.10	Игры для развития координационных способностей	1ч.	26.10	
24	2.11	Игры для развития прыгучести	1ч.	27.10	
25	2.12	Игры -эстафеты	1ч.	8.11	
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики - 12;					
26	3.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатические упражнения (мост)	1ч.	9.11	

27	3.2	Акробатические упражнения (упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках).	1ч.	10.11	
28	3.3	Акробатика (кувырок вперед), строевые упражнения	1ч.	15.11	
29	3.4	Акробатические комбинации, наклон вперед	1ч.	16.11	
30	3.5	Упражнения в равновесии (ходьба на уменьшенной опоре)	1ч.	17.11	
31	3.6	Строевые действия в колонне и шеренге, передвижение по гимнастической стенке.	1ч.	22.11	
32	3.7	Вис на согнутых руках, согнув ноги, перемахи, отжимание	1ч.	23.11	
33	3.8	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Вис прогнувшись на гимнастической стенке	1ч.	24.11	
34	3.9	Подтягивание в висе, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1ч.	29.11	
35	3.10	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, поднятие ног в висе	1ч.	30.11	
36	3.11	Прыжки через скакалку. Перелезание через препятствие	1ч.	1.12	
37	3.12	Опорный прыжок	1ч.	6.12	
38	3.13	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1ч.	7.12	
39	3.14	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1ч.	8.12	
40	3.15	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перешагивание через мячи	1ч.	13.12	
41	3.16	ОРУ на месте. Эстафеты.	1ч.	14.12	
Раздел 4.Подвижные и спортивные игры. Футбол - 6					
42	4.1	Тактические действия в защите и нападении, пресс	1ч.	15.12	

43	4.2	Мини-футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке.	1ч.	20.12	
44	4.3	Мини-футбол. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1ч.	21.12	
45	4.4	Мини-футбол. Удар с места по неподвижному мячу.	1ч.	22.12	
46	4.5	Остановка и передача мяча в квадрате	1ч.	27.12	
47	4.6	Тактические действия в защите и нападении, наклон вперед	1ч.	11.01	
Раздел 5 Лыжные гонки - 16 Общеразвивающие упражнения					
48	5.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, передвижения с лыжами	1 ч.	12.01	
49	5.2	Передвижения на лыжах ступающим шагом	1ч.	17 .01	
50	5.3	Передвижение скользящим шагом без палок.	1ч.	18.01	
51	5.4	Скользящий шаг. Поворот переступанием	1ч.	19.01	
52	5.5	Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты вокруг пяток лыж.	1ч.	24.01	
53	5.6	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1ч.	25.01	
54	5.7	Передвижение на лыжах с заданиями	1ч.	26.01	
55	5.8	Подъем «елочкой», спуск в низкой стойке	1ч.	31.01	
56	5.9	Подъем и спуск, торможение «плугом»	1ч.	1.02	
57	5.10	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Эстафеты	1ч.	2.02	
58	5.11	Техника спуска и подъема	1ч.	7.02	
59	5.12	Прохождение тренировочных дистанций в заданном темпе.		8.02	
60	5.13	Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1ч.	9.02	

61	5.14	Скольжение на правой(левой) ноге после двух-трех шагов	1ч.	14.02	
62	5.15	Преодоление полосы препятствий на лыжах из спусков, подъемов и бега по кругу.	1ч.	15.02	
63	5.16	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты	1ч.	16.02	
Раздел 6. Подвижные и спортивные игры. (6 часов)					
64	6.1	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1ч.	21.02	
65	6.2	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»	1ч.	22.02	
66	6.3	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1ч.	28.02	
67	6.4	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1ч.	1.03	
68	6.5	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1ч.	2.03	
69	6.6	Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки»	1ч.	7.03	
Раздел 7.Подвижные и спортивные игры. Баскетбол - 12					
70	7.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, специальные передвижения без мяча в баскетболе. Ведение мяча на месте	1ч.	9.03	
71	7.2	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1ч.	14.03	
72	7.3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с переменной места	1ч.	15.03	
73	7.4	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте в сочетании с передачей	1ч.	16.03	
74	7.5	Бросок мяча в корзину. Ведение мяча	1ч.	21.03	
75	7.6	Ведение мяча правой (левой) рукой в сочетании с броском	1ч.	22.03	
76	7.7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с переменной места	1ч.	4.04	
77	7.8	Ведения мяча на месте и в движении. Игры - эстафеты	1ч.	5.04	

78	7.9	Подвижные игры на материале баскетбола	1ч.	6.04	
79	7.10	Игры для развития скоростно-силовых способностей	1ч.	11.04	
80	7.11	Игры для развития координационных способностей	1ч.	12.04	
81	7.12	Подвижные игры разных народов	1ч.	13.04	
Раздел 8. Легкая атлетика - 17					
Общеразвивающие упражнения					
82	8.1	Прыжок в высоту способом "перешагивание" (подбор толчковой ноги)	1ч.	18.04	
83	8.2	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку)	1ч.	19.04	
84	8.3	Метания малого мяча в вертикальную цель	1ч.	20.04	
85	8.4	Техника метания и ловли малого мяча	1ч.	25.04	
86	8.5	Метание малого мяча на дальность	1ч.	26.04	
87	8.6	Бросок большого мяча на дальность разными способами	1ч.	27.04	
88	8.7	Прыжковые упражнения, спрыгивания и запрыгивания	1ч.	2.05	
89	8.8	Прыжок в длину	1ч.	3.05	
90	8.9	Прыжки через скакалку	1ч.	4.05	
91	8.10	Бег с изменением направления	1ч.	9.05	
92	8.11	Беговые упражнения, бег 30 метров	1ч.	10.05	
93	8.12	Челночный бег 3х10м	1ч.	11.05	
94	8.13	Бег на скорость из разных исходных положений, встречная эстафета	1ч.	16.05	
95	8.14	Бег 400 метров по пересеченной местности	1ч.	17.05	
96	8.15	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1ч.	18.05	

97	8.16	Преодоление естественных и искусственных препятствий	1ч.	23.05	
98	8.17	Бег в режиме большой интенсивности, чередующийся с ходьбой	1ч.	24.05	
Раздел 9.Плавание - 4ч Общеразвивающие упражнения					
99	9.1	Общие требования безопасности на воде. Ознакомлению со свойствами воды.	1ч.	25.05	
100	9.2	Подводящие упражнения для вхождения в воду; передвижения по дну бассейна.	1ч.	29.05	
101	9.3	Упражнение на всплытие, лежания и скольжения	1ч.	30.05	
102	9.4	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног при плавании способом кроль на груди.	1ч.	31.05	