

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физической культуре**

по**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(наименование учебного предмета, (курса), курса внеурочной деятельности)

Начальные классы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(уровень образования, направленность)

Программа составлена учителем ( коллективом учителей)

Горностаева Людмила Владимировна

Соответствие занимаемой должности

( Ф.И.О. квалификационная категория )

Г. Черногорск 2016 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Перечень локальных нормативных актов, на основании которых составлена рабочая программа по предмету учебного плана**

Рабочая программа  по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Положение о рабочей программе по предметам учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Черногорска РХ;
* Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» МБОУ СОШ №1
* Учебный плана МБОУ СОШ № 1 на 2016 – 2017уч.г.

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

 Федеральном  законом Российской Федерации от 29  декабря 2012 г. № 273-ФЗ

 «Об образовании  в Российской  Федерации»,

Федеральном законе  «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ « О физической культуре и спорте в системе образования»

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Примерной программе начального общего образования;

***Целью***школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач****:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации*в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации*педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход*заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация*состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе*расширения межпредметных связей*из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Характеристика классного коллектива.**

В сентябре 2016 года в результате слияния двух классов 3а и 3б образовался один 4 а класс. В классе 23 девочки и 13 мальчиков. Большинство из них 2006 года рождения. Процесс обучения будет строиться по программе «Школа России». При этом особое значение будет придаваться единству и равнозначности в интеллектуальном, волевом, нравственном и эмоциональном развитии. Дети физически неплохо развиты. Многие занимаются в спортивных секциях как школьных. так и городских. Контроль за успеваемостью и учебной дисциплиной осуществлялся через индивидуальные беседы с родителями и учащимися, проведения консультаций для родителей. В следующем учебном году необходимо уделить внимание формированию у детей навыков самоконтроля.

Знания детей соответствуют объёму и уровню требований, предъявляемых по каждому учебному предмету. В программу входят элементы национального . регионального и этнокультурного содержания. Объём домашнего задания соответствует возрастным нормам.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч**,** во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Согласно учебному плану МОУ «СОШ «ЛЦО»  на изучение физической культуры отводится: **в 4а 102 часа в 4 б классе 98 часов, в 4 в классе 101 ч.** Изменения объёма количества часов на изучение тем программы  внесены в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Содержание учебного предмета**

**4 класс.**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

**Подвижные игры** « Удочка» , « Точный расчёт», « Гонка мячей «, « Невод», « Пятнашки», « Белые медведи», « Вороны и воробьи» , « Охотники и утки» , « Прыжки по полоскам», « Невод» , « Овладей мячём»,» Бой петухов» , « Караси и щуки « , « Космонавты» . « Овладей мячём»

**Подвижные игры на основе баскетбола**

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным прави

**Планируемые результаты**

**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| По плану | По факту |
| 1. | 1 четверть  Легкая атлетика (11 часов) | Вводный урок. Техника безопасности на уроке | 1 | 01.09 |  |
| 2 |  | Бег на скорость в  заданном коридоре. | 1 | 05.09 |  |
| 3 |  | Бег на скорость 30, 60 м.  *История развития физической культуры в РА.***(РН и ЭО)** | 1 | 07.09 |  |
| 4 |  | Круговая эстафета. | 1 | 08.09 |  |
| 5 |  | Прыжки в длину способом «согнув ноги». | 1 | 12.09 |  |
| 6 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | 14.09 |  |
| 7 |  | Прыжки в высоту с места. | 1 | 15.09 |  |
| 8 |  | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | 19.09 |  |
| 9 |  | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 21.09 |  |
| 10 |  | Бросок теннисного мяча на дальность | 1 | 22.09 |  |
| 11 |  | Бросок набивного мяча. | 1 | 26.09 |  |
| 12 |  | Бег по пересе-ченной местности | 1 | 28.09 |  |
| 13 | Кроссовая подготовка  (11 часов) | Равномерный бег 5 мин. | 1 | 29.09 |  |
| 14 |  | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). | 1 | 03.10 |  |
| 15 |  | Бег по пересеченной местности  *Олимпийские чемпионы РА.***(РН и ЭО)** | 1 | 05.10 |  |
| 16 |  | Бег и ходьба (80 м бег, 100 ходьба). | 1 | 06.10 |  |
| 17 |  | Равномерный бег 7 мин. | 1 | 10.10 |  |
| 18 |  | Бег и развитие выносливости. | 1 | 12.10 |  |
| 19 |  | Попеременный бег | 1 | 13.10 |  |
| 20 |  | Равномерный бег 8 мин. | 1 | 17.10 |  |
| 21 |  | Кросс 1 км по пересеченной местности. | 1 | 19.10 |  |
| 22 |  | **Акробатика** Техника безопасности Строевые упражнения. | 1 | 20.10 |  |
| 23 |  | Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | 24.10 |  |
| 24 |  | Кувырок назад  и перекат стойка на лопатках.  . | 1 | 26.10 |  |
| 25 |  | Перестроение*Популярные виды спортивной борьбы в Хакасии****(РН и ЭО)*** |  | 27.10 |  |
| 26 |  | Отжимание. | 1 | 09.11 |  |
| 27 |  | Подъем туловища из положения «лежа на спине» | 1 | 10.11 |  |
| 28 | Гимнастика  (7 ч) | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | 14.11 |  |
| 29 |  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | 16.11 |  |
| 30 |  | Висы и упоры (оценка техники). | 1 | 17.11 |  |
| 30 |  | Висы и упоры (оценка техники). |  | 17.11 |  |
| 31 |  | Висы и упоры.  Подтягивание в висе (на результат). | 1 | 21.11 |  |
|  |  | Прыжки через скакалку | 1 | 23.11 |  |
| 32 |  | Боковой галоп. Подскоки | 1 | 24.11 |  |
| 34 |  | Семенящий бег. | 1 | 28.11 |  |
| 35 | Подвижные игры  (14ч) | Техника безопасности  при проведении подвижных игр.Игры: «Белые медведи», | 1 | 30.11 |  |
| 36 |  | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | 01.12 |  |
| 37 |  | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» | 1 | 05.12 |  |
| 38 |  | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | 1 | 07.12 |  |
| 39 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | 1 | 08.12 |  |
| 40 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | 12.12 |  |
| 41 |  | Игры: «Удочка», « Волк во рву» | 1 | 14.12 |  |
| 42 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | 15.12 |  |
| 43 |  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | 1 | 19.12 |  |
| 44 |  | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | 1 | 21.12 |  |
| 45 |  | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | 1 | 22.12 |  |
| 46 |  | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 1 | 26.12 |  |
| 47 | III четверть  Подвижные игры (14 ч) | Игры: « Перестрелка», « Гонка мячей» . | 1 | 09.01 |  |
| 48 |  | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 1 | 12.01 |  |
| 49 |  | Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | 1 | 13.01 |  |
| 50 |  | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». |  | 16.01 |  |
| 51 |  | «Эстафеты с мячом»,игры: «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». | 1 | 19.01 |  |
| 52 |  | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». | 1 | 20.01 |  |
| 53 |  | Игры: «Бой петухов», «Караси и щука», «Вызов номеров» | 1 | 23.01 |  |
| 54 |  | Игры: «Пустое место», «Невод». | 1 | 26.01 |  |
| 55 |  | Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». | 1 | 27.01 |  |
| 56 |  | Игра "Собери друзей", «Третий лишний». | 1 | 30.01 |  |
| 57 |  | Игры: «По местам», «Перестрелка». | 1 | 02.02 |  |
| 58 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | 03.02 |  |
| 59 |  | Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». | 1 | 06.02 |  |
| 60 | Подвижные игры на основе баскетбола(21ч) | Передача мяча в парах на месте и в движении. | 1 | 09.02 |  |
| 61 |  | Передача двумя руками от груди. *Хакасские национальные игры.* | 1 | 10.02 |  |
| 62 |  | Передача мяча сверху из-за головы | 1 | 13.02 |  |
| 63 |  | Передача мяча сверху из-за головы. Ведение мяча. | 1 | 16.02 |  |
| 64 |  | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 17.02 |  |
| 65 |  | Ловля и передача мяча | 1 | 20.02 |  |
| 66 |  | Ведение мяча. | 1 | 24.02 |  |
| 67 |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | 27.02 |  |
| 68 |  | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 | 02.03 |  |
| 69 |  | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | 03.03 |  |
| 70 |  | Броски мяча в кольцо. Передача в парах. | 1 | 06.03 |  |
| 71 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | 09.03 |  |
| 72 |  | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | 1 | 10.03 |  |
| 73 |  | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». | 1 | 13.03 |  |
| 74 |  | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». | 1 | 16.03 |  |
| 75 |  | Игра «Перестрелка». Эстафета. | 1 | 17.03 |  |
| 76 |  | Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | 1 | 20.03 |  |
| 77 |  | . Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». | 1 | 03.04 |  |
| 78 |  | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол» | 1 | 06.04 |  |
| 79 | Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч) | Мини-баскетбол. | 1 | 07.04 |  |
| 80 |  | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 10.04 |  |
| 81 | Кроссовая подготовка (10ч) | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). | 1 | 13.04 |  |
| 82 |  | Бег по пересеченной местности | 1 | 14.04 |  |
| 83 |  | Равномерный бег 6 мин. Игры на внимание. | 1 | 17.04 |  |
| 84 |  | Равномерный бег 7 мин. Игра « Мяч капитану» | 1 | 20.04 |  |
| 85 |  | Равномерный бег 8 мин.*ЗОЖ билет к долголетию.***(РН и ЭО)** | 1 | 21.04 |  |
| 86 |  | Равномерный бег 9 мин. | 1 | 24.04 |  |
| 87 |  | Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). | 1 | 27.04 |  |
| 88 |  | Равномерный бег 10 мин. | 1 | 28.04 |  |
| 89 |  | Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). | 1 | 04.05 |  |
| 90 |  | Кросс 1 км | 1 | 05.05 |  |
| 91 |  | Виды ходьбы и бега. | 1 | 08.05 |  |
| 92 |  | Спринтерский бег. | 1 | 11.05 |  |
| 93 |  | Спринтерский бег.  Спортивные объекты России. | 1 | 12.05 |  |
| 94 |  | Спринтерский бег | 1 | 15.05 |  |
| 95 |  | Бег на результат 30, 60 м | 1 | 18.05 |  |
| 96 |  | Техника прыжков | 1 | 19.05 |  |
| 97 |  | Прыжки на заданную длину по | 1 | 22.05 |  |
| 98 |  | Техника прыжков | 1 | 25.05 |  |
| 99 |  | Прыжок в длину с места. | 1 | 26.05 |  |
| 100 |  | Метание мяча на дальность | 1 | 29.05 |  |