муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа- интернат № 9 г.Городца»

Рассмотрена на заседании ШМО учителей-предметников
Протокол № 5 от 10.06.2016г.

Согласована
зам.директора по УВР
Зайцева С.С.
14.06.2016
(дата)

Приложение № 1
Адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования
Приказ № 51 от 24.06.16 г.

Рабочая программа

по физической культуре

начального общего образования

Составитель:
Казакова И.В., учитель, высшая квалификационная категория

2016

Введение

Настоящая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов является преемственной по отношению к авторской программе В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, реализованной на этапе освоения уровня начального общего образования.

Цели программы: 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.

Задачи программы:

• 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.

Курс «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательного предмета с 1-4 класс в общем объеме 405 часов (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета
1 класс.

1. «Знания о физической культуре», 6 ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;

- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

2. «Гимнастика с элементами акробатики», 34 ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;

3. «Легкая атлетика», 19 ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

4. «Лыжная подготовка», 12 ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;

- Кататься на лыжах «змейкой»;

5. «Подвижные игры», 28 ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения

Уровень						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Мальчики				Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного предмета

2 класс

1. «Знания о физической культуре», 4ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

2. «Гимнастика с элементами акробатики», 31ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;

- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость;
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

3. « Легкая атлетика», 28 ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

4. «Лыжная подготовка», 12 ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

5. «Подвижные игры», 27 ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного предмета

3 класс

1. «Знания о физической культуре», 4ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

2. «Гимнастика с элементами акробатики», 29ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, полушпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

3. « Легкая атлетика», 30ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 х 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах – хопаз;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

4. «Лыжная подготовка», 14 ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

5. «Подвижные и спортивные игры», 25 ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;

- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

Содержание учебного предмета

4 класс

1. «Знания о физической культуре», 5ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

2. «Гимнастика с элементами акробатики», 32ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;

- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.

3. «Легкая атлетика», 26ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Пробегать 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

4. «Лыжная подготовка», 17 ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

5. «Подвижные и спортивные игры», 22 ч.

В результате изучения темы обучающийся научится:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения

Уровень						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Мальчики				Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10

Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1.	Организационно-методические указания.	1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3.	Техника челночного бега.	1
4.	Возникновение физической культуры и спорта.	1
5.	Тестирование челночного бега 3 х 10 м.	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
7.	Олимпийские игры.	1
8.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
9.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
10.	Что такое физическая культура?	1
11.	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1
12.	Подвижная игра «Мышеловка».	1
13.	Темп и ритм.	1
14.	Ловля и броски мяча в парах.	1
15.	Подвижная игра «Осада города».	1
16.	Личная гигиена человека.	1
17.	Индивидуальная работа с мячом.	1
18.	Школа укрощения мяча.	1
19.	Подвижная игра «Ночная охота»	1
20.	Глаза закрывай – упражненье начинай.	1
21.	Подвижные игры.	1
22.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
23.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
24.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
25.	Тестирование виса на время.	1
26.	Стихотворное сопровождение на уроках.	1
27.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1
28.	Перекаты.	1
29.	Разновидности перекатов.	1
30.	Техника выполнения кувырка вперед.	1
31.	Кувырок вперед.	1
32.	Стойка на лопатках, «мост».	1
33.	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	1
34.	Стойка на голове.	1
35.	Лазанье по гимнастической стенке.	1
36.	Перелезание на гимнастической стенке.	1
37.	Висы не перекладине.	1
38.	Круговая тренировка.	1

39.	Прыжки со скакалкой.	1
40.	Прыжки в скакалку.	1
41.	Круговая тренировка.	1
42.	Вис углом и вис согнувшись.	1
43.	Вис прогнувшись.	1
44.	Переворот назад и вперед.	1
45.	Вращение обруча.	1
46.	Обруч – учимся им управлять.	1
47.	Круговая тренировка.	1
48.	Круговая тренировка.	1
49.	Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
50.	Скользящий шаг на лыжах без палок.	1
51.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
52.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1
53.	Скользящий шаг на лыжах.	1
54.	Поворот переступанием на лыжах с палками.	1
55.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
56.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1
57.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
58.	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».	1
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
61.	Подвижная игра «Белочка – защитница».	1
62.	Броски и ловля мяча в парах.	1
63.	Броски и ловля мяча в парах.	1
64.	Ведение мяча.	1
65.	Ведение мяча в движении.	1
66.	Эстафеты с мячом.	1
67.	Подвижные игры с мячом.	1
68.	Подвижные игры.	1
69.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1
70.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
71.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
72.	Прыжки в высоту.	1
73.	Лазанье по канату.	1
74.	Прохождение полосы препятствий.	1
75.	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1
76.	Тестирование виса на время.	1
77.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
78.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
79.	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1
80.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
81.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1
82.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
83.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
84.	Подвижная игра «Точно в цель».	1
85.	Подвижные игры для зала.	1
86.	Командная подвижная игра «Хвостики».	1

87.	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1
88.	Командные подвижные игры.	1
89.	Подвижные игры с мячом.	1
90.	Подвижные игры.	1
91.	Бросок набивного мяча от груди.	1
92.	Бросок набивного мяча снизу.	1
93.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
94.	Техника метания на точность	1
95.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
96.	Беговые упражнения.	1
97.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
98.	Тестирование челночного бега 3 х 10 м.	1
99.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1