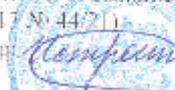


Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Развитиевое среднее общеобразовательное школа»  
Ясногорского района Тульской области;

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от 20 августа 2013 г.,  
приказ МКОУ «Развитиевое СОШ» от  
31.08.2013 № 44/21),  
Директор:  Е.В. Истратова



## Рабочая программа по физической культуре

1 - 4 классы

Учитель: Кунина Наталья Владимировна

2013 - 2014 учебный год

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Ревякинская средняя общеобразовательная школа»  
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от 26 августа 2013 г.,  
приказ МКОУ «Ревякинская СОШ» от  
31.08.2013 № 44/21)

Директор:

Ю.В. Истратова

## **Рабочая программа по физической культуре**

**1 - 4 классы**

Учитель: Кузина Наталья Вячеславовна

2013 - 2014 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха.

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре и физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством двигательной деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МКОУ «Ревякинская СОШ» на изучение предмета «Физическая культура» выделяется 405 часов:

- в 1 классе 99 часов (3 ч в неделю, 33 учебные недели), из них 27 уроков проводятся в рамках адаптационной программы;
- во 2 классе 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели);
- в 3 классе 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели);
- в 4 классе 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

## Результаты изучения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях, умение управлять своими эмоциями, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура» к концу 1-го года обучения**

#### Раздел «Знания о физической культуре»

##### **Учащиеся узнают:**

- что такое координация движений;
- что такое дистанция;
- что такое личная гигиена человека;
- что такое гимнастика, где появилась и почему так названа;
- что такое осанка;
- как возникли физическая культура и спорт.

##### **Ученики получают:**

- первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура;
- представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений;
- первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете.

#### Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

##### **Ученики научатся:**

- строиться в шеренгу и колонну;
- размыкаться на руки в стороны;
- перестраиваться разведением в две колонны;
- выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «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 и перелезать по гимнастической стенке;
- лазать по канату;
- выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на

гимнастических кольцах.

#### Раздел «Легкая атлетика»

##### **Ученики научатся:**

- технике высокого старта;
- пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- выполнять челночный бег 31 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед;
- бегать различные варианты эстафет;
- выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

#### Раздел Лыжная подготовка.

##### **Ученики научатся:**

- переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, ворота переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением;
- проходить дистанцию 1,5 км;
- кататься на лыжах «змейкой».

#### Раздел «Подвижные игры»

##### **Ученики научатся:**

- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай протинш мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель»^ «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное дви-<sup>1</sup> жение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски м в парах, ведение мяча правой и левой рукой, брос" мяча через волейбольную сетку.

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура» к концу 2-го года обучения**

#### Раздел «Знания о физической культуре»

##### **Учащиеся научатся:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

#### Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

##### **Учащиеся научатся:**

- строиться в шеренгу и колонну;
  - выполнять наклон вперед из положения стоя;
  - подъем туловища за 30 с на скорость;
  - подтягиваться из вися лежа согнувшись, выполнять вис на время, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине;
-

- выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове;
- выполнять переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча;
- лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату;
- прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах;
- проходить станции круговой тренировки;
- разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

#### Раздел «Легкая атлетика»

##### **Учащиеся научатся:**

- технике высокого старта;
- пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта;
- выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой;
- преодолевать полосу препятствий;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

#### Раздел «Лыжная подготовка»

##### **Учащиеся научатся:**

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- обгонять друг друга;
- подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке;
- передвигаться на лыжах змейкой;
- играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

#### Раздел «Подвижные игры»

##### **Учащиеся научатся:**

- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Выши балы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопках», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы»;
- выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- технике ведения мяча правой и левой рукой;
- участвовать в эстафетах.

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура» к концу 3-го года обучения**

#### Раздел «Знания о физической культуре»

##### **Учащиеся научатся:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке

физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки);

- вести дневник самоконтроля;
- рассказывать о скелете, о внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств;
- объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения;
- правилам закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима;
- правилам спортивной игры волейбол.

#### Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

##### **Учащиеся научатся:**

- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу и колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги);
- выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости;
- выполнять прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- подтягиваться на низкой перекладине из виса согнувшись;
- запоминать временные отрезки;
- выполнять перекувырки, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- проходить станции круговой тренировки;
- лазить и перелезать по гимнастической стенке;
- лазить по канату в три приема;
- выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках;
- выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед);
- лазить по наклонной гимнастической скамейке;
- выполнять вращение обруча.

#### Раздел «Легкая атлетика»

##### **Учащиеся научатся:**

- технике высокого старта;
- технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- пробегать дистанцию 30 м на время;
- выполнять челночный бег 3\*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-холопах;
- 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.

#### Раздел «Лыжная подготовка»

##### **Учащиеся научатся:**

- 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 дистанцию 1, 5 км;
- подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;
- спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- тормозить «плугом»;
- передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

#### Раздел «Подвижные и спортивные игры»

##### **Учащиеся научатся:**

- выполнять пас ногами и руками;
- выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами;
- вводить мяч из-за боковой;
- выполнять броски и лювлю мяча различными способами;
- выполнять футбольные упражнения
- выполнять стойку баскетболиста;
- ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- участвовать в эстафетах;
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол);
- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочками на голове», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочками на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь острожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами».

#### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура» к концу 4-го года обучения**

#### Раздел «Знания о физической культуре»

##### **Учащиеся научатся:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания);
- вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола;
- объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне.

#### Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

##### **Учащиеся научатся:**

- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост;
- упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), 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;
- напрыгивать на гимнастический мостик;
- выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и

- координации движений, на матах;
- запоминать небольшие временные промежутки;
- подтягиваться, отжиматься.

#### Раздел «Легкая атлетика»

##### **Учащиеся научатся:**

- пробегать 30 и 60 м 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, спиной вперед;
- проходить полосу препятствий;
- бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- пробегать дистанцию 1000 м;
- передавать эстафетную палочку.

#### Раздел «Лыжная подготовка»

##### **Учащиеся научатся:**

- передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой»;
- выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- тормозить «плугом»;
- проходить дистанцию 2 км;
- играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

#### Раздел «Подвижные и спортивные игры»

##### **Учащиеся научатся:**

- выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку ведение мяча ногами и руками;
- прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах;
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол);
- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч».