

МКОУ «Вилкинская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «10» 08 2016 г.

Согласована  
заместитель директора  
по УВР  
(С.А.Вишнякова)



Утверждаю  
директор школы  
(Л.А.Борисова)  
приказ № 298  
от «10» 08 2016 г.

## Учебная рабочая программа

по предмету

«Физическая культура»

1-4 классы

к учебнику А.П. Матвеева

2016 год

## физической культуре 1-4 класс (ФГОС)

1. Федеральный компонент Государственного стандарта начального общего образования; ФГОС 1-4 класс  
Рабочая программа. А. П. Матвеев. Физическая культура 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение», 2011 год.

Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253)

УМК

Учебник Физическая культура 1-4 классы. В. И. Лях. Москва «Просвещение», 2012 год

### 2. Цель и задачи.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### 3 Количество часов на изучение дисциплины

Предмет Физическая культура реализуется за счет часов федерального компонента учебного плана МКОУ «Вилкинская основная общеобразовательная школа». Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования с учетом утвержденного календарного учебного графика школы на 2016 -2017 учебный год отводится 405 часов. Из них 99 часов 1 класс (3 часа в неделю), 102 ч.- 2 класс (3 часа в неделю), 102 ч.- 3 класс (3 часа в неделю), 102 ч.- 4 класс (3 часа в неделю),

#### 4. Основные разделы дисциплины

##### *1 класс*

*Знания о физической культуре  
Способы физкультурной деятельности*

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Легкая атлетика*

*Лыжные гонки*

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».*

*На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».*

*На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».*

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол*

*Баскетбол:*

*Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

##### *2 класс*

*Знания о физической культуре  
Способы физкультурной деятельности*

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Легкая атлетика*

*Лыжные гонки*

*Подвижные игры*

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

**На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол**

**Баскетбол**

**Волейбол** *Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

### **3 класс**

**Знания о физической культуре**

**Способы физкультурной деятельности**

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

**Легкая атлетика**

**Лыжные гонки**

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной».

**На материале спортивных игр:**

**Футбол**

**Баскетбол**

**Волейбол**

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

### **4 класс**

**Знания о физической культуре**

**Способы физкультурной деятельности**

## **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики**

#### **Акробатические упражнения**

#### **Гимнастические упражнения прикладного характера**

#### **Легкая атлетика**

#### **Лыжные гонки**

#### **Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Подвижная цель».

**На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Куда укатись за два шага».

**На материале раздела «Плавание»:** «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

#### **На материале спортивных игр:**

#### **Футбол**

#### **Волейбол**

#### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

#### **Формирование осанки**

#### **Развитие силовых способностей**

*На материале раздела «Легкая атлетика»*

*Развитие координации движений:*

*Развитие быстроты*

*Развитие выносливости*

*Развитие силовых способностей*

*На материале раздела «Лыжные гонки»*

*Развитие координации движений:*

#### 5. Формы контроля.

- индивидуальный;
- текущий;

**Промежуточная аттестация** проводится согласно Положения МКОУ «Вилкинская ООШ»