

Приложение № 9  
к Основной образовательной  
программе основного  
общего образования,  
утвержденной приказом  
директора МБОУ «Школа № 1»  
от 31.08.2016 № 407

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 1-4 классов (ФГОС)  
УМК Рабочая программа В. И. Лях. «Физическая культура по ФГОС» 2012г

г. Богородск  
2016 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к рабочей программе по физической культуре**

#### **Настоящая рабочая программа составлена на основе**

1. Закон об образовании
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорта»
3. Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

#### **МЕСТО 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.

Рабочая программа рассчитана на 102 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Предметная линия учебников Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими

умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1. Естественные основы.**

*3-4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

*3-4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в

процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*3-4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### **1.4. Подвижные игры.**

*3-4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*3-4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### **1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*3-4 классы.* Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

## **2. Демонстрировать.**

| Физические способности | Физические упражнения                           | Мальчи<br>ки      | Девочк<br>и |
|------------------------|---|-------------------|-------------|
| Скоростные             | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5               | 7,0         |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см                      | 130               | 125         |
|                        | Сгибание рук в висе лежа, количество раз        | 5                 | 4           |
| Выносливость           | Бег 1000 м                                      | Без учета времени |             |
| Координация            | Челночный бег 3x10 м/с                          |                   |             |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 – 4 класса**

### 3 часа в неделю

| №<br>п/п | Вид программного материала             | Количество часов (уроков) |           |           |           |
|----------|--|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
|          |  | Класс                     |           |           |           |
|          |  | 1                         | 2         | 3         | 4         |
| 1        | <b><i>Базовая часть</i></b>            | <b>81</b>                 | <b>87</b> | <b>87</b> | <b>87</b> |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре    | В процессе урока          |           |           |           |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики     | 12                        | 9         | 9         | 9         |
| 1.4      | Лёгкоатлетические упражнения           | 30                        | 30        | 30        | 30        |
| 1.5      | Лыжная подготовка                      | 21                        | 24        | 24        | 24        |
| 1.6.     | Подвижные игры с элементами баскетбола | 18                        | 24        | 24        | 24        |
| 2        | <b><i>Вариативная часть</i></b>        | <b>18</b>                 | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>15</b> |
| 2.1      | Подвижные игры с элементами волейбола  | 18                        | 15        | 15        | 15        |
|          | Итого                                  | 99                        | 102       | 102       | 102       |

#### Учебно-методическое обеспечение:

1. Лях Владимир Иосифович Физическая культура. 3 класс: Учебник  
Издательство М.:«Просвещение», 2013.- 167 с
2. Лях Владимир Иосифович Физическая культура. Методические  
рекомендации к учебникам для 1–4 классов общеобразовательных  
учреждений Издательство М.: «Просвещение», 2013.- 167 с

#### Дополнительная литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11  
классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
2. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. В.И. Лях, М.:  
«Просвещение», 2013, 64 стр