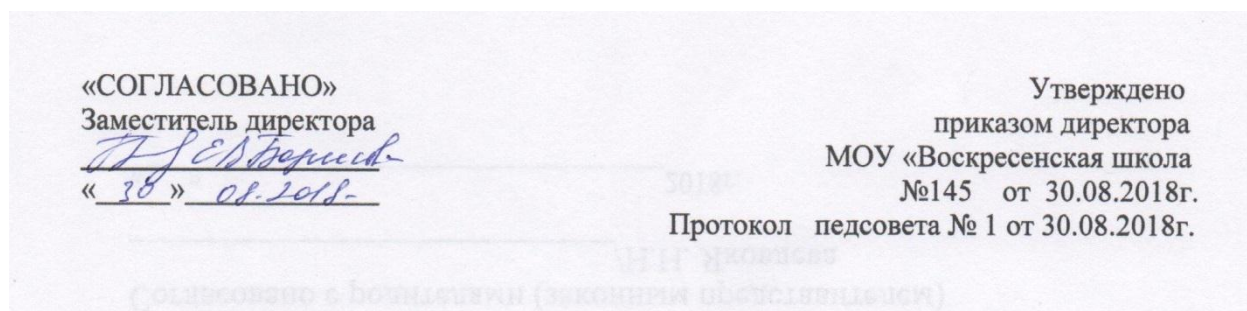


**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Воскресенская школа»**



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
1- 4 классы**

Разработчик программы:
Балашова Елена Владимировна

с. Воскресенское
2018г

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета с. 4..
2. Содержание учебного предметас. 4 .
3. Тематическое планирование с. 9

Программа разработана на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2017-2018 учебный год
4. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой.- М.: «Просвещение» 2009 г.
5. Авторской программы по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012;
6. Положения о рабочей программе педагога МОУ «Воскресенская школа».

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1-3 классы

Учащиеся должны **знать**:

- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила безопасности при подвижных играх.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток с изученными правилами;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса).
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).

4класс

Учащиеся должны **знать**:

- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила безопасности при подвижных играх.

Учащиеся должны **уметь**:

- сочетать различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки с места, в высоту, в длину, через скакалку.
- перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот, из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом;
- выполнять кувырок назад;
- бегать на время с низкого старта;
- передвигаться на лыжах до 1,5 км.

2. Содержание учебного предмета

1 класс

(2 часа в неделю)

Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки.

Легкая атлетика

Ходьба.

Ходьба по заданным направлениям. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег.

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание мяча с места правой и левой рукой.

Подвижные игры

Коррекционные игры: «Съедобное-несъедобное», «Снайпер», «Летает – не летает»; игры с элементами ОРУ: «Удочка»; игры с бегом и прыжками: «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Кого называли тот и ловит», «Охотники и утки».

Гимнастика

Строевые упражнения.

Построение в одну колонну, шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Элементы акробатических упражнений.

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы и упоры.

Упор в положении присев и лежа на матах

Равновесие.

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положением рук. Кружение на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с флажками, гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами)

Лыжная подготовка

Поворот переступанием

Ходьба на лыжах скользящим шагом

Ходьба на лыжах с палками

Ходьба ступающим шагом.

Прогулки на лыжах.

Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения).

Игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки – «Запомни порядок» «Салки рукой».

2 класс

(2 часа в неделю)

Основы знаний

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Легкая атлетика

Ходьба.

Ходьба в колонне с левой ноги.

Построение в шахматном порядке.

Перестроения.

Бег

Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.

Бег на скорость до 30 м.

Прыжки

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

Прыжки через скакалку.

Прыжки в длину с разбега.

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.

Прыжки в длину с места.

Метание.

Метание м/м на дальность.

Метание м/м в стену.

Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Подвижные игры

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Съедобное – не съедобное», «Летает – не летает», «Картошка»; игры с бегом и прыжками: «Чай-Чай выручай», «У медведя во бору», «Что изменилось?»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Гимнастика

Строевые упражнения

Построение в шеренгу.

Выполнение строевых команд.

Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.

Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперед по наклонному мату.

Лазанье

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие

Упражнения на равновесие.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, скакалками, большими и малыми мячами)

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход.

Ступающий шаг без палок и с палками.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж

Передвижение на лыжах до 400 м.

3 класс

(2 часа в неделю)

Основы знаний

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Легкая атлетика

Ходьба

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег

Понятие высокий старт.

Повторный бег на скорость.

Бег с высоким подниманием бедра.

Бег на скорость до 30 м.

Прыжки

Прыжки в длину.

Прыжки через скакалку.

Метание

Метание м/м левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель

Подвижные игры

Игры с элементами ОРУ: «Доктор Айболит», «Мяч соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по полоскам», «Молекула», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Снайпер», «Попади в цель», «Передай мяч руками, ногами», «Метко в цель».

Льжи

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.

Скользкий шаг без палок.

Передвижение скользким шагом.

Подъем на гору елочкой.

Спуск с горки в основной стойке.

Передвижение на лыжах до 0.3- 1км.

Упражнения на лыжах.

Повороты на лыжах.

Гимнастика

Строевые упражнения

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.

Повороты на месте (направо, налево) под счёт.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.

Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

Элементы акробатических упражнений

Перекуты в группировки.

Из положения лежа на спине «мостик».

2 – 3 кувырка вперёд.

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы и упоры

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами).

4класс

(2 часа в неделю)

Основы знаний

Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Легкая атлетика

Ходьба

Ходьба в быстром темпе (наперегонки).

Ходьба в приседе.

Сочетание различных видов ходьбы.

Бег

Понятие низкий старт.

Быстрый бег на месте до 10 сек.

Бег с захлестыванием голени назад. Бег на время.

Прыжки

Прыжки с места.

Прыжки в высоту.

Прыжки в длину.

Прыжки через скакалку.

Метание

Метание мячей в цель, в стену, в ориентир, на дальность.

Подвижные игры

Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Снайпер».

Гимнастика

Строевые упражнения

Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Элементы акробатических упражнений

Кувырок назад.

Комбинация из кувырков.

«Мостик».

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.

Лазание по гимнастической скамейке.

Лазание по гимнастической стенке.

Висы и упоры

Вис на рейке гимнастической стенки на время.

Равновесие

Равновесие «Ласточка».

Упражнения на равновесие.

Ходьба по наклонной скамейке.

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.

Опорные прыжки

Опорный прыжок через гимнастическую скамейку.

ОРУ без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, скакалками, набивными мячами, малыми мячами).

Лыжная подготовка

Беседа о лыжах.

Выполнение строевых команд.

Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.

Подъем «елочкой», «лесенкой».

Спуски в средней, низкой стойке.

Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Повороты на лыжах вокруг пяток, вокруг носков.

Ходьба на лыжах скользящим шагом.

Подъем прямо и наискось склона.

3. Тематическое планирование
1 класс
2 часа в неделю, 66 часов в год

№п\п	Название раздела	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	20
2	Гимнастика	16
3	Подвижные игры	10
4	Лыжная подготовка	20
	Всего	66

2 класс
2 часа в неделю, 68 часов в год

№п\п	Название раздела	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика	18
3	Подвижные игры	12
4	Лыжная подготовка	20
	Всего	68

(3 класс 2 часа в неделю, 68 часов в год)

№п\п	Название раздела	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика	20
3	Подвижные игры	12
4	Лыжная подготовка	18
	Всего	68

4 класс
2 часа в неделю, 68 часов в год

№п\п	Название раздела	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	20
2	Гимнастика	20
3	Подвижные игры	10
4	Лыжная подготовка	18
	Всего	68

Оценочные материалы:

Мониторинг физического развития учащегося ___
 _ класса 20_ - 20_ уч.год

			1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		
	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	
Длина тела																									
Масса тела																									
Окр.гр.клетки (см)																									
Жиз.ем.легких																									
Прыжок с места																									
Бег: 30см (с)																									
Отжимание (к-во)																									
Бросок наб.мяч																									
Гибкость (см)																									
Мед.группа																									
Хр.заб.																									
Заб.вуч.году																									
Острота зрения п/л																									
Скакалка (1мин)																									

