

УТВЕРЖДАЮ

**Директор АНОО «Калужская
Международная школа»**



**Приказ директора школы
№12/ОД от 15.08.2018 г.**

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура» 1-4 классы

УМК «Школа России»

Предметная линия учебников «Физическая культура»

Автор: Лях В.И.

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (в редакции приказа Минобрнауки России от 18 мая 2015 года № 507), Автономной некоммерческой общеобразовательной организации «Калужская Международная школа» и программы «Физическая культура» в 1-4 классах В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов 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 своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Планируемые результаты

Результаты базового уровня (выпускник научится)	Результаты повышенного уровня (выпускник получит возможность научиться)
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Способы физкультурной деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития 	<ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

(рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах

В результате освоения программы учебного занятия (модуля) «Шахматы» обучающиеся начального общего образования общеобразовательных организаций должны:

знать/понимать:

- историю возникновения и развития шахматной игры;
- чемпионов мира по шахматам, их вклад в развитие шахмат, ведущих шахматистов мира;
- вклад чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры;
- историю возникновения шахматных соревнований, правила проведения соревнований и личностные (интеллектуальные, физические, духовно-нравственные) качества шахматиста-спортсмена;
- историю развития шахматной культуры и спорта в России, выдающихся шахматных деятелей России;
- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной практической деятельности.

Результаты базового уровня (выпускник научится)	Результаты повышенного уровня (выпускник получит возможность научиться)
– объяснять шахматные термины:	– объяснять шахматные термины:

<p>белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;</p> <ul style="list-style-type: none"> – распознавать шахматные фигуры: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король и правилам хода и взятия каждой фигуры; – играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения правил шахматного кодекса – ориентироваться на шахматной доске; – правильно располагать шахматную доску между партнерами; – правильно расставлять фигуры перед игрой; – различать вертикаль, горизонталь, диагональ; – рокировать короля, объявлять шах, ставить мат; – ставить мат одинокому королю ладьей и королем; – защищать свои фигуры от нападения и угрозы; – понимать основы разыгрывания дебюта и правильно выводить фигуры в начале партии; – владеть основными элементами шахматной тактики и техники расчета вариантов в практической игре; – разыгрывать элементарные пешечные, ладейные и легкофигурные эндшпили, знать теоретические позиции; 	<p>взятие на проходе; миттельшпиль, эндшпиль, темп, оппозиция, ключевые поля;</p> <ul style="list-style-type: none"> – технике матования одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, ферзем и королем; – способу «взятие на проходе»; – играть целую шахматную партию с соперником от начала до конца с записью своих ходов и ходов соперника. – записывать шахматную партию; – решать шахматные задачи на тактику и видеть следующие тактические угрозы в партиях: двойной удар, связку, ловлю фигуры, сквозной удар, мат на последней горизонтали, открытый и двойной шахи; – способам атаки на рокировавшегося и не рокировавшегося короля; – владеть основными элементами шахматной тактики и техники расчета вариантов в практической игре; – находить и решать различные шахматные комбинации, в том числе мат в 2-3 хода; – уметь атаковать короля при разносторонних и равносторонних рокировках; – принимать участие в шахматных соревнованиях. – реализовывать материальное преимущество.
--	---

Метапредметные результаты освоения программы учебного занятия (модуля) «Шахматы» характеризуют уровень сформированности следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

2. Познавательные УУД:

- умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры;
- овладение способом структурирования шахматных знаний;
- овладение способом выбора наиболее эффективного способа решения учебной задачи в зависимости от конкретных условий;
- овладение способом поиска необходимой информации;
- овладение действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций;
- умение строить логические цепи рассуждений;
- умение анализировать результат своих действий;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение логически рассуждать, просчитывать свои действия, предвидеть реакцию соперника, находить нестандартные решения ситуации.

3. Коммуникативные УУД:

- находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение донести свою позицию до других;
- умение учитывать позицию партнера, организовывать и осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

Личностные результаты освоения программы учебного занятия (модуля) «Шахматы» отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- ориентация на моральные нормы и их выполнение;
- формирование основ шахматной культуры;
- формирование основ чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной шахматной культурой;
- уважительное отношение к сопернику;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Положительные результаты освоения программы учебного занятия (модуля) «Шахматы»:

- Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.
- Приобретение теоретических знаний и практических навыков шахматной игры.
- Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор

присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Знания о теоретических основах и правилах шахматной игры.

История шахмат.

Шахматная игра как спорт в международном сообществе, цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История зарождения и развития шахматной игры, их роль в современном обществе. Чемпионы Мира по шахматам. Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты. Базовые понятия шахматной игры с их практическим применением в двигательной активности посредством организации ситуативной (в зависимости от изучаемой темы) интеллектуально – физической деятельности.

Правила техники безопасности во время занятий, понятие о травмах и их предупреждении.

Правила проведения восстановительных процедур: физкультминутки, кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика. Шахматные соревнования и правила поведения спортсменов.

Структура и содержание тренировочных занятий по динамичным шахматам. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; ход и взятие каждой фигурой, партнеры, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур, стадии шахматной партии, основные тактические приемы; шахматная партия, запись шахматной партии., основы дебюта, атака на рокировавшегося и не рокировавшегося короля в начале партии, атака при равносторонних и разносторонних рокировках, основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей. Интегрирование базовых шахматных знаний с двигательной активностью во время урока.

Значение занятий динамичными шахматами в интеллектуальном, физическом развитии и профилактике вредных привычек.

Спортивно – соревновательная деятельность

Конкурсы решений задач, соревнования, спортивно – шахматные праздники.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		Классы			
		1	2	3	4
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2.	Легкая атлетика	28	19	19	19
3.	Гимнастика с основами акробатики	28	19	19	19
4.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	31	20	20	20
5.	Лыжная подготовка	21	16	16	16
6.	Учебный модуль «Шахматы»	-	34	34	34
		108	108	108	108

Планирование прохождения программного материала по учебному модулю «Шахматы»

№ п/п	Виды деятельности	Этапы обучения		
		1 год	2 год	3 год
		2 класс	3 класс	4 класс
Раздел 1. Знания о теоретических основах и правилах шахматной игры				
1	История шахмат	1	1	2
2	Базовые понятия шахматной игры с их практическим применением в двигательной активности посредством организации ситуативной интеллектуально – физической деятельности	20	20	19
Раздел 2. Спортивно - соревновательная деятельность				
3	Конкурсы решений	4	4	2
4	Соревнования	8	8	10
5	Спортивно – шахматные праздники	1	1	1
Общее количество часов		34	34	34