

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ ХОРОВОГО ИСКУССТВА ИМЕНИ В.С. ПОПОВА»

«Утверждаю»

Проректор по УВР

Добронравова Т.Д.

31 августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1 - 4 класс

Уровень – начальное общее образование

Москва – 2020

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО).

Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

Программа составлена на основе:

- основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) Академии хорового искусства имени В.С. Попова, реализующего образовательные программы среднего профессионального образования, интегрированные с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование

Программа составлена преподавателем высшей квалификационной категории Амирханяном Арменом Сарухановичем.

Программа одобрена предметно-цикловой комиссией начальных классов

Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ПЦК _____/Е.Г. Лаврова/

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования утверждён приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 06.10.2009

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной дисциплиной (общие), из обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» для всех специальностей среднего профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Задачи физического воспитания учащихся 1—4 классов направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- «приобщение 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- . о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
 - о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- . об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- . о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- . вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- . организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- . уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- 1 класс – 66 часов
- 2 класс – 68 часов
- 3 класс – 68 часов
- 4 класс – 68 часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	54	54	54	54
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.	Подвижные игры	14		14	14
1.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.	Легкоатлетические упражнения	14	14	14	14
1.	Лыжная подготовка	14	14	14	14
1.	Плавание*				
2	Вариативная часть	12	14	14	14
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	4	6	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из	8	8	8	8

2.2. Календарно- тематический план и содержание учебной дисциплины

Основная	Классы			
	1	2	3	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с кол-		Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы То же с преодолением 3—4	
На освоение	Обычный бег с изменением		Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым беком вперед и	
На совершенствование	Равномерный, медленный до	до 4 мин	до 5 мин	до 6—8 мин
На совершенствование			Бег в коридорчике 30—40 см из различных и. п. с максимальной	

Содержание	Классы			
	1	2	3	4
онных и способностей	Эстафеты «Смена сторон» «Вызовов». «Круговая эстафета» 5-15 м) Бег с от 10 до 15 м Соревнования 60 м)	от 10 до 20 м	с прыжками через звуковые и световые Бег с вращением вокруг полусогнутых ног «Круговая эстафета» 30 м). «Встречная» 10—20 м) от 20 до 30 м	от 40 до 60
На освоение прыжков развитие стно-силовых и национных	На одной и на ногах на месте поворотом на продвижением на одной и двух ногах: с места с до 30 см: с (место ния не с приземлением обе ноги с и отталкивания	С поворотом 180°, по в длину с места: длину с зоны 60—70 см: с до 40 см: в с 4—5 шагов га с места и с большого подставанием шенных	С поворотом 180°, по кам: в длину с ста: стоя боком к приземления: длину с разбега зоны ния 30—50 см: высоты до 60 в высоту с го разбега, с	Прыжки ланную ориентира расстояние ПО см в приземлен ний 30 делование ков в ста в силу и (на земления);

Основная	Классы			
	1	2	3	4
	ной ногой плоские ствия: через ные мячи вочки (высота 40 см) с 3—4 через длинную подвижную и чающуюся многобазовые до 6 прыжков) правой и левой	через длинную подвижную и поткую многобазовые (до прыжков)	ками в время полета: гобазовые (до прыжков): ной и места	соты до поворотом лuxe на с точным лением в в (согнуть высоту с и бокового га: (тройной ной.
На закрепление прыжков, развитие отно-силовых и национных	Игры с с скакалки	Прыжки через лы деревьев, ные и т. п. в Преодоление ственных вий	Эстафеты с ками на одной те (до 10 ков). Игры прыжками и плением на палке размера	
На овладение метания. развитие отно-силовых и национных способностей	Метание мяча с места дальность, из жения стоя грудью	Метание мяча с места. положения грудью в направле-	Метание мяча с места. положения грудью в направ-	Метание ного мяча та, из стоя боком в на-

Продолжение

Основная	Классы			
	1	2	3	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками			
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед;	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и пережатом стойка на лопатках; мост с
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической		Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической
Основная	Классы			
	1	2	3	4
		стенке согнутых и ног вис на тугих руках гивание в жа же из седа вполз и в канате ния в упоре стоя на в упоре на бревне ческой	Комбинации из на Скамейке,	стенке вис гивание в полнимание в висе
На освоение зания и пазвитие ных и силовых ностей. осанку	Лазанье по стической и канату по клонной в упоре стоя на полтягивание на животе по горизонтальной скамейке; перелеза-	Лазанье по клонной в упоре упоре стоя на лениях и лежа животе ваясь гимнастическ стенке с одновре- менным перехва-	Лазанье по клонной ке в упоре на коленях упоре лежа на животе гиваясь по канату лезание через бревно, коня	Лазанье по нату в три ема ние через пятствия

	ние через горку матов и гимнастическую скамейку	том рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое		
На освоение	Перелезание			Опорные
На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастическ	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см)	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м)	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами;
Основная	Классы			
	1	2	3	4
	ние через повороты на ходьба по гимнастической скамейки	тической и по бревну: шагивание набивные мячи их переноска: повороты стоя и при на носках и нейке ской скамейки	приселание и рехол в упор сев. упор стоя колене. сел	стоя на (правом. левом)
На освоение упражнений и опланионных тей	Шаг с ком. паги: шаг в сторону	III позиция танцевальные ги: польки: ние шагов с ходьбой	Шаги галопа в рях польки: тание танцевальных гов: русский ленный шаг	I и II позиции сочетание галопа и папах: наполных
На освоение упражнений	Основная построение в полну по и в шеренгу круг: по звеньям по ранее	Размыкание смыкание тавными перестроение колонны по ному в по два, из	Команды шаг!». шаг!». «На первый-рой построение в шеренги; пере-	Команды вись!». нийсь!». но!» рапорт повороты на месте;
Основная	Классы			
	1	2	3	4
	ным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо,	шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ори-ентиры;	строение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали,	по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по

На освоение общеразвивающих упражнений предметов, развитие координационных способностей, силы	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями	
На знания физической культуры	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, положения тела при выполнении упражнений	
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах,	

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Гимнастические скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, гимнастические маты, теннисный стол, набивные баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, бадминтонные ракетки, воланчики, скакалка, обручи, шахматы, шашки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

- Тематическое планирование . Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона издательство «Учитель» 2010 год;
- учебник Физическая культура 1-4 класс (в трех частях)1 часть Просвещение 2010 год
- физическая культура «Система работы с учащимися специальной медицинской группы» (рекомендации, программы, планирования) Волгоград 2009 год;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Мальчики		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее
			8	7 1	7 0-6 0	5 4

			9 10	6,8 6,6	6,7-5,7 6,5-5,6 ⁱ	5,1 5,0
2	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3X10 м с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6
3	Скорост- но-сило- вые	Прыжок в длину с места см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и более 165 175 185
4	Выносли- вость	6-минут- ный бег м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и 1150 1200 1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5

№ п/п	Физическ ие	Контрольное упражнение	Воз	Уровень		
				Мальчики		
				Низкий	Средний	Высокий
6	Силовые	Подтяги- вание на высо- кой пере- кладине из виса кольцо раз (маль- чики)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5