

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 Сарухоновичем.

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			
1.2	Подвижные игры	14		14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14
1.6	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 видов спорта	8	8	8	8

2.2. Календарно- тематический план и содержание учебной дисциплины

Основная направленность	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 коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам		Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы То же с преодолением 3—4 препятствий	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость		Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	до 4 мин	до 5 мин	до 6—8 мин
На совершенствование бега, развитие координации			Бег в коридорчике 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости,	

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
онных и скоростных способностей	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м) Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м)		с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м)	
		от 10 до 20 м	от 20 до 30 м	от 40 до 60 м
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания од-	С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов;	С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлоп-	Прыжки на заданную длину ориентирам; расстояние 100 см в приземлении риной 30 см; редование ков в длину с ста в силу и (на точность земления); с

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
	ной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30 — 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге	через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)	ками в ладоши во время полета: многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места	соты до 70 см поворотом в духе на 90— с точным лением в в длину с (согнув ноги); высоту с и бокового га; (тройной, ной,
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Игры с прыжками с использованием скакалки	Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера	
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направле-	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направ-	Метание ного мяча с та, из положения стоя боком в на-

Продолжение

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	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, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине Комбинация из ос	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно военных элементов
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 направленность	Классы			
	1	2	3	4
		стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке	Комбинации из на гимнастической Скамейке, стенке,	стенке вис гнувшись, гивание в поднимание в висе
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелеза-	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехва-	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание 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 бревно (высота до 60 см); лазанье по канату		

На освоение навыков в	Перелезание через			Опорные прыжки
На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагива-	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами;	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор,
Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
	ние через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки	тической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед	стоя на колене (правом, левом)
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаг с прыжком; приставные шаги; шаг галопа в сторону	III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой	Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг	I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев
На освоение строевых упражнений	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установлен-	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; пере-	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет
Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
	ным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»	шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре), шага разомкнись!»	строение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»	по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности			
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание			

Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений
-------------------------	--

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	6,8	6,7-5,7	5,1
			10	6,6	6,5-5,6 ⁱ	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м. с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее
			8	10.4	10.0-9.5	9.1
			9	10.2	9.9-9.3	8.8
			10	9,9	9,5-9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более
			8	750	800-950	1150

			9 10	800 850	850-1000 900-1050	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	Физические способность	Контрольное упражнение	Воз -	Уровень		
				Мальчики		
				Низкий	Средний	Высокий
6	Силовые	Подтяги- вание: на высо- кой пере- кладине из вися. кол-во . 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.