

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа», с. Нижние Прыски
Козельского района Калужской области

«Согласовано»
Управляющим Советом школы
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

«Согласовано»
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ «ООШ»
с. Нижние Прыски
Ю. Е. Болдырева
Приказ № 50
от «01» сентября 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура»
для 1 – 4 классов
на 2020 – 2025 гг.

Составитель программы:
учителя начальных классов

с. Нижние Прыски
2020 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся начальной школы разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России; Примерной программой курса «Физическая культура» 1-4 класс, автор В.И.Лях, А.А.Зданевич

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме 270 ч, из них в I классе – 66 ч, а со II по IV классы – по 68 ч ежегодно.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Знания по физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- 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

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 (для снежных регионов России).

3. Содержание учебного курса «Физическая культура»

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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. Комплекс 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; перекувырки; 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперед 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

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Разделы, количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1 КЛАСС	
Подвижные игры с элементами легкой атлетики (10 ч)	Правильно выполнять основные движения в ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Развитие скоростных качеств. Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. Развитие скоростно-силовых качеств. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки», «Невод», «Волк во рву», «Класс, смирно!», «Второй лишний», «Салки на одной ноге», «Веселые ребята», «Салки на одной ноге», «Боевые петухи», «Метко в цель» «Охотники и утки», «Белые медведи», «Круговая лапта» и др.
Гимнастика Льжная подготовка(40ч)	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Передвигаться на лыжах в равномерном темпе (до 10-12 мин); по слабо пересеченной местности (до 1,5 км). Выполнять спуски с небольших склонов. Правильно выполнять скользящий шаг без палок, скользящий шаг с палками.
Легкая атлетика Подвижные игры (16 ч)	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Развитие координационных способностей. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.
2 КЛАСС	
Легкая атлетика (10 ч)	Правильно выполнять основные движения в ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). Развитие скоростных качеств. Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. Развитие скоростно-силовых качеств. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
Гимнастика (20ч)	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Выполнять висы, подтягивания в висе. Лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок. Развитие координационных способностей.
Льжная подготовка (20 ч)	Передвигаться на лыжах в равномерном темпе (до 10-12 мин); по слабо пересеченной местности (до 1,5 км). Выполнять спуски с небольших склонов. Правильно выполнять скользящий шаг без палок, скользящий шаг с палками.

<p>Подвижные игры Легкая атлетика (18 ч)</p>	<p>Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Развитие координационных способностей. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки», «Невод», «Волк во рву», «Класс, смирно!», «Второй лишний», «Салки на одной ноге», «Веселые ребята», «Салки на одной ноге», «Боевые петухи», «Метко в цель» «Охотники и утки», «Белые медведи», «Круговая лапта» и др. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>). Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
3 КЛАСС	
<p>Легкая атлетика (10 ч)</p>	<p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>). Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.</p>
<p>Лыжная подготовка (21 ч)</p>	<p>Передвигаться на лыжах в равномерном темпе (<i>до 10-12 мин</i>); по слабо пересеченной местности (<i>до 1,5 км</i>). Перемещение попеременным двухшажным ходом без палок. Перемещение попеременным двухшажным ходом с палками. Одновременно бесшажный ход. Спуск в высокой и низкой стойке. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой».</p>
<p>Гимнастика (21 ч)</p>	<p>Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Лазать по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.</p>
<p>Подвижные игры Легкая атлетика (16 ч)</p>	<p>Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки», «Невод», «Волк во рву», «Класс, смирно!», «Второй лишний», «Салки на одной ноге», «Веселые ребята», «Салки на одной ноге», «Боевые петухи», «Метко в цель» «Охотники и утки», «Белые медведи», «Круговая лапта» и др. Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>). Развитие скоростных способностей. Правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.</p>
4 класс	
<p>Легкая атлетика (10 ч)</p>	<p>Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>). Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться (прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления). Метать из различных положений на дальность и в цель (бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров).</p>

Лыжная подготовка (21 ч)	<p>Передвигаться на лыжах в равномерном темпе (до 10-12 мин); по слабо пересеченной местности (до 1,5 км.). Перемещение попеременным двухшажным ходом без палок. Перемещение попеременным двухшажным ходом с палками. Одновременно бесшажный ход. Спуск в высокой и низкой стойке. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой».</p>
Гимнастика (21 ч)	<p>Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Выполнять висы и упоры. Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
Легкая атлетика Подвижные игры (16 ч)	<p>Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки», «Невод», «Волк во рву», «Класс, смирно!», «Второй лишний», «Салки на одной ноге», «Веселые ребята», «Салки на одной ноге», «Боевые петухи», «Метко в цель» «Охотники и утки», «Белые медведи», «Круговая лапта» и др. Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.</p>