

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Орлово-Розовская начальная школа – детский сад»

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета Директор школы: _____ /Т.П. Борисенко/

Протокол № _____ от _____ Приказ № _____ от _____

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура

1-4 классы

Срок реализации программы 2020-2024гг

Программа составлена:

Ласкевич Е.В.

Учитель начальных классов

Буданаева М.М.

Учитель начальных классов

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1-4 класс разработана в соответствии с требованиями новых образовательных стандартов. Приказ Министерства образования РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. от 18.12.2012г)

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях

неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с

содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) 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).

Содержание учебного предмета

1 класс

Тема 1. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Тема 2. Способы физической культуры.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Тема 3. Физическое совершенствование.

Тема 3.1 Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде "Смирно!"; выполнение команд "Вольно!", "Ровняйся!", "Шагом марш!", "На месте!" и "Стой!"; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде "Налево!" ("Направо!"); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекувырки назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Прикладные гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Тема 3.2 Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Тема 3.3 Лыжная подготовка.

Организуемые команды и приемы; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом Повороты: переступанием на месте и в движении Спуски: в основной стойке. Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Торможение: палками и падением.

Тема 3.4 Подвижные игры и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Петрушка на скамейке», «Лиса и куры», «Волк во рву». На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”. На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дальше прокатится”.

На материале спортивных игр: Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

2 класс

Тема 1. Основы знаний о физической культуре.

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим

развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. *Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.*

Тема 2. Способы физкультурной деятельности.

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Тема 3. Физическое совершенствование.

Тема 3.1 Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”; Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, переворот назад в стойку на коленях. Подготовка к сдаче нормативов ГТО Прикладные гимнастические упражнения: упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Тема 3.2 Легкая атлетика

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы” Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Тема 3.3 Лыжные гонки Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двухшажный» ход; Спуски: в низкой стойке. Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”, Торможение: “плугом”. Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Тема 3.4 Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веревочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”). На материале легкой атлетики: «Вызов номеров», “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, На материале лыжной подготовки: “Попади в ворота”, “Кто быстрее взойдет в гору”, “Кто дальше скатится с горки” На материале спортивных игр: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в

шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Волейбол: специальные движения – подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

3.5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Тема 1 Знания о физической культуре

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. *Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.*

Тема 2. Способы физкультурной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств.

Тема 3 Физическое совершенствование

Тема 3.1 Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Прикладные гимнастические упражнения: лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО

Тема 3.2 Легкая атлетика Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Тема 3.3 Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Подготовка к сдаче нормативов ГТО Повороты: “упором”.

Тема 3.4 Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Тонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”; На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов,

ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху, нижняя прямая подача.

Тема 3.5 Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Тема 1 Знания о физкультурной деятельности. История развития физической культуры в России. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. *Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.*

Тема 2. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельное ведение дневника по физической культуре. Составление режима дня. Простейшие закалывающие процедуры. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Проведение и организация подвижных и спортивных игр. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Тема 3 Физическое совершенствование.

Тема 3.1 Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Прикладные гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического “козла” – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”. Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Тема 3.2 Легкая атлетика. Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание» Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 3.3. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 3.4 Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”. На материале лыжной подготовки: “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.

На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

Тема 3.5 Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование

1 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
Тема 1	Знания о физкультурной деятельности.	В процессе урока
Тема 2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока
Тема 3	Физическое совершенствование.	
Тема 3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
Тема 3.2	Легкая атлетика.	20
Тема 3.3.	Лыжные гонки.	14
Тема 3.4	Подвижные и спортивные игры.	51
Тема 3.5	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств	В процессе урока
	итого	99

2 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
Тема 1	Знания о физкультурной деятельности.	В процессе урока
Тема 2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока
Тема 3	Физическое совершенствование.	

Тема 3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
Тема 3.2	Легкая атлетика.	20
Тема 3.3.	Лыжные гонки.	14
Тема 3.4	Подвижные и спортивные игры.	54
Тема 3.5	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств	В процессе урока
	итого	102

3 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
Тема 1	Знания о физкультурной деятельности.	В процессе урока
Тема 2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока
Тема 3	Физическое совершенствование.	
Тема 3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
Тема 3.2	Легкая атлетика.	20
Тема 3.3.	Лыжные гонки.	14
Тема 3.4	Подвижные и спортивные игры.	54
Тема 3.5	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств	В процессе урока
	итого	102

4 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
Тема 1	Знания о физкультурной деятельности.	В процессе урока
Тема 2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока
Тема 3	Физическое совершенствование.	

Тема 3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
Тема 3.2	Легкая атлетика.	20
Тема 3.3.	Лыжные гонки.	14
Тема 3.4	Подвижные и спортивные игры.	54
Тема 3.5	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств	В процессе урока
	итого	102