




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Перспектива»
города Губкина Белгородской области

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  Богатырева Е.И. Протокол № 1 от «26» 08 2022 г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора  Лаврухина М.И. от «29» 08 2022 г.</p> | <p>«Рассмотрено» на педагогическом совете Протокол № 1 от «29» 08 2022 г.</p> | <p>«Утверждаю» И. о. директора  Рыбальченко Е. Н. Приказ № 7 от «30» 08 2022 г.</p> |
|---|--|---|--|



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1-4 классов**

Составители программы:
Борисенко Василий Николаевич, учитель физической культуры

Год составления 2022 г.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (1 – 4 классы) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе Примерных программ по учебным предметам (Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. – 4 –е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения). Руководители проекта: член – корреспондент РАО А.М. Кондаков, академик РАО Л.П.Кезина), учебного плана МБОУ «Образовательный комплекс «Перспектива» города Губкина Белгородской области и авторской рабочей программы под редакцией В.И. Ляха «Физическая культура» (Предметная линия учебников В.И.Ляха – М.: Просвещение, 2014)

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.
- Овладение умения 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

II. Содержание учебного предмета, курса

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 первые соревнования. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

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 развития. Организация и проведение подвижных игр.

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. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой¹ на руки в упор присев; 2) кувырок в перед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок 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 виса 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.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и

наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

С учётом «ступенчатого» режима обучения в первом классе (СанПиН 2.4.2.2821 – 10, утверждёнными 29.12.2010 г., п. 10.10; письмо департамента образования Белгородской области «О «ступенчатом» режиме обучения в 1 классе от 01.04.2016 г. № 9 – 09/01/2104) обязательная часть учебного плана по физической культуре в 1 классе реализуется за 60 ч.

Приложение

| № п/п | Разделы, темы | Количество часов отводимых на освоение каждой темы. | | | | | |
|-------|---|---|-------------------|------------------------------|-------|-------|-------|
| | | Примерная программа | Рабочая программа | Рабочая программа по классам | | | |
| | | | | 1 кл. | 2 кл. | 3 кл. | 4 кл. |
| 1. | Знания о физической культуре | 12ч | 12ч | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.1 | Физическая культура | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.2 | Из истории физической культуры | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.3 | Физические упражнения | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 12 ч | 11 ч | 2 | 3 | 3 | 3 |

| | | | | | | | |
|-----------|---|--------------|---|------------|------------|------------|------------|
| 2.1 | Самостоятельные занятия | 4 | 4 | 2 | 2 | - | - |
| 2.2 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 4 | 4 | - | 1 | 1 | 2 |
| 2.3 | Самостоятельные игры и развлечения | 4 | 3 | - | - | 2 | 1 |
| 3. | Физическое совершенствование | 246 ч | 241 ч | 55 | 62 | 62 | 62 |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 8ч | 8ч | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: | 238ч | 233ч | 53 | 60 | 60 | 60 |
| 3.2.1 | Легкая атлетика | 50ч | 50ч+20ч(плавание) | 16 | 18 | 18 | 18 |
| 3.2.2 | Подвижные и спортивные игры | 54 | 54 | 12 | 14 | 14 | 14 |
| 3.2.3 | Гимнастика с основами акробатики | 64ч | 61ч | 13 | 16 | 16 | 16 |
| 3.2.4 | Лыжные гонки | 48ч | 48ч | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3.2.5 | Плавание | 22ч | - | - | - | - | - |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | | в содержании соответствующих разделов программы | | | | |
| | Итого: | 270ч | 264ч | 60ч | 68ч | 68ч | 68ч |
| | | | | | | | |