
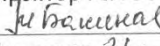


Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Находкинского городского округа

«Согласовано»
Руководитель МС
 /В.А.Новикова
Протокол от «11» 08 2021г. №1

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ №2» НГО
 /М.В.Бакина
Приказ от «31» 08 2021г. № 87-А



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету « Физическая культура»
для 1-4 класса.

2021-2025 учебный год

г.Находка

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, особенностями общеобразовательного учреждения и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту Школа России:

Учебник: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 1-2 класс. - М.: Вентана-Граф

Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 3-4 класс. - М.: Вентана-Граф.

Составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 18.12.2012 № 1060);
- Устава МАОУ «СОШ №2» НГО утв. Постановлением администрации Находкинского городского округа от 30.03.2021 г. №349;
- ООП НОО МАОУ «СОШ №2» НГО утв. приказом директора школы от 11.07.2021 г. №67-А.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на учебный предмет «Физическая культура» отводится часов 276. В 1 классе 33 недели, 66 часов в год (из расчёта 2 часа в неделю), во 2-4 классах отводится 35 недель, по 70 часов в год (из расчёта 2 часа в неделю), час здоровья в 1 классе 33ч, в 2-4 классах по 35 ч.

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с базисным учебным планом на занятия физической культурой

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач: формированию у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация этих целей связана с решением следующих 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, её 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;

Программа направлена на: реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки); -реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных двигательных компонентов деятельности, особенностей формирования познавательной и

предметной активности: -соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения. В том числе и в самостоятельной деятельности; -расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; -усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

1 класс(99 часов)

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с прыжками и ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; метание мяча в горизонтальное направление. Ведение мяча.

Подвижные и спортивные игры. Элементы бега и прыжков, проведение эстафет. Челночный бег. Игры с элементами ускорения.

Час здоровья (33 часа)

2 класс (105 часов)

Знание о физической культуре (5 часов)

Лёгкая атлетика (20 часов). Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Час здоровья (35 часов)**Подвижные игры (31 час)****3 класс (105 часов)**

Лёгкая атлетика (18 часов) Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги .Бег.

Гимнастика (20 часов) 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Подвижные игры (12 час) Игры с мячом. Игры с элементами бега. Разучивание игры «Русская лапта».

Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов) Ведение мяча. Бросок в корзину. Гонка мячей по шеренгам.

Лёгкая атлетика (8 часов).**4 класс (105 часов)**

Лёгкая атлетика (11 часов) Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча одной рукой и двумя из разных исходных положений и различными способами(снизу, сверху над головой, от груди), прыжки в высоту на месте, запрыгивание.

Кроссовая подготовка (20 часов) Развитие скоростных способностей, челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений. Броски и ловля теннисного мяча.

Гимнастика (13 часов). Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке с грузом на голове.

Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов). Ведение мяча. Передача мяча. Попадание мяча в цель.

Гимнастика с элементами акробатики (6 часов). Развитие гибкости. Ходьба с включением широкого шага, глубокого выпада в приседе; высокие взмахи ногой, стоя у гимнастической стенки; комплексы упражнений с максимальным сгибанием и выгибанием туловища.

Час здоровья (35 часов)**Учебный план**

№ раздела	Раздел	Кол-во
-----------	--------	--------

		часов
1 класс		
1	Лёгкая атлетика	37
2	Подвижные игры	29
3	Час здоровья	33
Всего		66
2 класс		
1	Знание о физической культуре	5
2	Лёгкая атлетика	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Подвижные игры	31
5	Час здоровья	35
Всего		105
3 класс		
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика	20
3	Подвижные игры	12
4	Подвижные игры на основе баскетбола	12
5	Лёгкая атлетика (продолжение)	8
6	Час здоровья	35
Всего		105
4 класс		
1	Лёгкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	10
3	Гимнастика	13
4	Подвижные игры	10

5	Подвижные игры на основе баскетбола	10
6	Кроссовая подготовка	10
7	Гимнастика с элементами акробатики	6
8	Час здоровья	35
Всего		105

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности,

показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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 упрощенным правилам.