

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»
Старооскольского городского округа

Приложение № 11 к основной
образовательной программе
начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1-4-х классов

Старый Оскол
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 1-4 классов (далее - Рабочая программа) разработана на основе примерной программы по физической культуре и пособия для учителей общеобразовательных учреждений «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2020г.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 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 физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в

соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Учебно - методический комплект включает:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2020г.

Учебник «Физическая культура», 1-4 классы, В.И.Лях. М.: Просвещение, 2020г.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 276 ч): в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 70 ч, в 3 классе — 70 ч, в 4 классе — 70 ч.

Рабочая программа рассчитана на 276 ч на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

Внесенные изменения в авторскую программу и их обоснование

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и раздел «Общеразвивающие упражнения».

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса невозможна реализация программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжная подготовка заменена на углубленное освоение содержания тем: «Кроссовая подготовка», «Подвижные и спортивные игры», «Гимнастика».

Раздел «Знания о физической культуре» изучается в процессе уроков. Так же в процессе уроков проводится мониторинг двигательной подготовленности учащихся.

Раздел «Общеразвивающие упражнения» распределяется равномерно на все уроки обучения и проводится на материале тех разделов, которые проходят по плану.

Контроль в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать 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).

Содержание учебного предмета

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.

Комплексы 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

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.

Ниже представлен тематический план в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2020г).

Тематический план

№	Название темы	Ко-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов	Целевые приоритеты воспитания
1 класс				
1.1	Основы знаний	В процессе урока	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результат кропотливого учебного труда.

1.2	Легкая атлетика	14	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.3	Спортивные и подвижные игры	28	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.5	Кроссовая подготовка	12	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
	Итого (часов) уроков в год:	66		
2 класс				
1.1	Основы знаний	В процессе урока	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результат кропотливого учебного труда.
1.2	Легкая атлетика	15	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.3	Спортивные и подвижные игры	29	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего

			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.5	Кроссовая подготовка	14	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
	Итого (часов) уроков в год:	70		
3 класс				
1.1	Основы знаний	В процессе урока	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результат кропотливого учебного труда.
1.2	Легкая атлетика	15	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.3	Спортивные и подвижные игры	29	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.5	Кроссовая подготовка	14	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
	Итого (часов) уроков в год:	70		
4 класс				
1.1	Основы знаний	В процессе урока	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/	Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее

			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	человека, как результат кропотливого учебного труда.
1.2	Легкая атлетика	15	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.3	Спортивные и подвижные игры	29	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.5	Кроссовая подготовка	14	http://school521.ru https://www.fizkultura.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
	Итого (часов) уроков в год:	70		

