

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кушкопальская средняя школа №4»

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №1
от 31.08.2020г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Кушкопальская
средняя школа №4»
_____/Л.С. Чемакина/
Приказ №127
от « 31 » августа 2020г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1 – 4 КЛАССЫ

Составитель: Постникова Татьяна Ивановна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

д. Кушкопала
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 1 - 4 классах составлена на основе документов ФГОС ООО (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897; предметной линии учебников Физическая культура. 1-4 классы . В. И. Лях- 8-е изд.- М. Просвещение, 2020; учебного плана МБОУ «Кушкопальская СШ№4».

Курс изучается с 1 по 4 класс: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 68 ч, в 4 классе — 68 часов. Рабочая программа рассчитана на 337 часов на четыре года обучения. Оценочные нормативы и уровень физической подготовленности указаны в Приложении №1.

Планируемые результаты:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта 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 и уважительного отношения к культуре других народов;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- развитие мотивов учебной деятельности, 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;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- формирование эстетических потребностей и ценностей.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Коммуникативные:

- 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;
- слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение, обеспечивать бесконфликтную совместную работу.

Регулятивные:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Познавательные:

- уметь выбирать подвижные игры и играть в них, бросать и ловить мяч, выполнять стойки и перемещения.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования

Выпускник научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями 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).;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
 - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

СОДЕРЖАНИЕ

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

Легкая атлетика

Инструктаж по ТБ. Знакомство со спортивным залом и инвентарем.

Техника бега: работа рук, постановка стопы, дыхание.

Техника равномерного бега по дистанции.

Имитация техники метания малого мяча.

Техника метания малого мяча: выброс мяча.

Метание мяча в цель, Метание мяча на дальность.

Специальные беговые упражнения.

Техника спринтерского бега.

Прыжковые упражнения: отталкивание и приземление на согнутые ноги.

Прыжок через скакалку.

Прыжок в длину с места.

Техника челночного бега 3x10 м.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»: «перешагивание» через резинку с места.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»: «перешагивание» через резинку с 3-5 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»: приземление.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»: «перешагивание» через резинку с полного разбега, не поднимая высоту.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»: «перешагивание» через резинку с полного разбега, поднимая высоту.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

Кроссовая подготовка.

Бег 1 км в равномерном темпе без учёта времени.

Развитие прыгучести.

Техника эстафетного бега.

Бег 60 метров.

Гимнастика с основами акробатики.

Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: размыкание и смыкание, перестроение через центр в колонну, повороты направо, налево, кругом.

Висы на перекладине. Упоры.

Лазание на гимнастической скамейке и по гимнастической стенке.

Подтягивание.

Отжимание.

Техника выполнения кувырка вперед, назад.

Поднимание туловища.

Группировки, перекаты. Техника выполнения стойки на лопатках, перекал в упор присев из стойки на лопатках.

Слитное выполнение кувырков вперед-назад. Равновесие («ласточка»).

Гибкость.

«Мост» из положения лёжа. Переворот из «моста» в упор присев.

Акробатическая комбинация.

Упражнения на бревне или скамейке.

Танцевальные упражнения (полька, шаги галопа, подскоки, вальсовые шаги)

Опорный прыжок.

Ритмическая гимнастика.

Лыжная подготовка.

Инструктаж по ТБ. Подбор инвентаря. Техника скользящего шага.
Скользкий шаг – прохождение дистанции до 2 км без учета времени.
Техника спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 500 м.
Техника подъема «полуелочкой».
Повторение техники спуска в основной стойке и подъема «полуелочкой».
Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж.
Техника попеременного двухшажного хода.
Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж.
Подвижные игры на лыжах.
Техника спуска в низкой стойке.
Способы падения в группировке.
Подъем «лесенкой».
Подвижная игра «Слалом».
Прохождение дистанции 1 км.
Техника спуска в основной стойке. Подъем «лесенкой».
Торможение «плугом».
Поворот упором.

Спортивные игры.

Инструктаж по ТБ. Правила игры в пионербол. Жесты судей.
Стойка игрока. Перемещения.
Ловля и передача мяча.
Подача мяча.
Учебная игра в пионербол
Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Жесты судей.
Стойка игрока. Перемещение игрока. Остановки прыжком и шагом.
Техника ловли и передачи мяча на месте.
Техника ведения мяча на месте.
Передачи мяча.
Техника штрафного броска.
Ведение, 2 шага, бросок.
Ведение, 2 шага, бросок.
Учебная игра в баскетбол.

Подвижные игры

Игра «Горелки».
Игра «Ловишка», «Салки».
Игра «Бездомный заяц».
Игра «Вызов номеров».
Игра «Космонавты».
Игра «Колдунчики».
Игра «Мышеловка».
Игра «Два мороза».
Игра «Волк во рву».
Игра «Охотник и утки».
Игра «Совушка».
Игра «Вышибалы».
Игра «Удочка».
Игра «Перестрелки».
Игра «Попрыгунчики - воробушки».
Игра «В борьбе за знамя»
Игра «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки».

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов на тему			
		Класс			
		1	2	3	4
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Легкая атлетика	24	27	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	15	15
1.4	Подвижные и спортивные игры	20	20	15	15
2.1	Лыжная подготовка	35	35	23	23
	Итого	99	102	68	68

Приложение №1.

Итоговый контрольный зачёт по учебному предмету в 1-4 классе

В конце учебного года обучающиеся сдают зачёт. Контрольное упражнение «Челночный бег 3х10 метров».

Техника выполнения:

На полу на расстоянии 10 метров друг от друга начерчены 2 линии. На второй прямой лежит кубик. Ученик по команде учителя подходит к первой линии и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» ученик бежит до 2 линии, ставит ногу за линию и берет кубик, бежит к первой линии, кладет кубик на линию и бежит ко второй линии. Когда он её пересечет, секундомер выключается.

Ошибки:

- заступ на линию старта,
- на второй линии нога не за линией,
- кубик брошен, а не положен на линию,
- кубик поставлен не на линию.

Оценка: в первом классе без отметочная система обучения.

Оценка 2 класс:

Мальчики: 9,5 – 5; 10,2 – 4; 11,6 – 3.

Девочки: 10,1 – 5; 10,7 – 4; 10,8 – 3.

Оценка 3 класс:

Мальчики: 9,3 – 5; 9,9 – 4; 11,2 – 3.

Девочки: 9,7 – 5; 10,3 – 4; 11,6 – 3.

Оценка 4 класс:

Мальчики: 9,0 – 5; 9,6 – 4; 10,5 – 3.

Девочки: 9,5 – 5; 10,2 – 4; 10,8 – 3.

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

