

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кесовогорская средняя общеобразовательная школа имени дважды Героя
Советского Союза А.В. Алелюхина

Рекомендовано: Руководитель ШМО учителей начальных классов <i>Васильева</i> С. А. Васильева Протокол № <i>11</i> от « <i>14</i> » <i>августа</i> 2021 г.	Согласовано: Заместитель директора по УВР в начальных классах <i>Т. Н. Формина</i> Т. Н. Формина от « <i>25</i> » <i>августа</i> 2021 г.	Утверждаю: Директор МБОУ Кесовогорская СОШ О.В. Ляшова Приказ № <i>114 п. 1</i> от « <i>30</i> » <i>августа</i> 2021 г.
--	---	--

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
1 – 4 классы
УМК «Школа России»

(Федеральный государственный образовательный стандарт
начального общего образования)

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 2 часа в неделю – 68 часов.

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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, доброжелательно 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

- 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).

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

2 класс

Контрольные тесты

п.п.	Контрольные тесты	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Челночный бег 3х10 м, сек	10,7	11,8	11,9	10,8	12,2	12,3
2.	Бег 30 м, секунд	5,5	7,3	7,4	5,6	7,6	7,7
3.	Прыжки в длину с места (см)	140	105	104	130	105	104
4.	Прыжки через скакалку, 30 сек, раз	35	15	14	40	20	19
5.	Подтягивание -на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1			
	-на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)				9	6	4
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	9	5	4	7	4	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	24	17	16	20	11	10
8.	Бег на лыжах 1 км, мин	7.15	8.05	8.06	7.50	8.40	8.41

Контрольные упражнения

п.п.	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 1000м, мин	5.00	6.20	6.21	6.10	6.40	6.41
2.	Прыжок в высоту с прямого разбега(см)	80	75	60	75	65	50
3.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+5	+3	+2	+8	+6	+3
4.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий из 5)	5	3	1	5	3	1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

3 класс

Контрольные тесты

п.п.	Контрольные тесты	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Челночный бег 3x10 м, сек	10,4	11,6	11,7	10,6	12,0	12,1
2.	Бег 30 м, секунд	5,3	7,1	7,2	5,4	7,3	7,4
3.	Прыжки в длину с места (см)	150	111	110	130	101	100
4.	Прыжки через скакалку, 30 сек, раз	40	20	19	45	25	24
5.	Подтягивание -на высокой перекладине (кол-во раз)	4	2	1			
	-на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)				11	7	6
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	6	5	8	5	4
7.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	26	18	17	22	11	10
8.	Бег на лыжах 1 км, мин	7.00	7.55	7.56	7.40	8.30	8.31

Контрольные упражнения

п.п.	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 60 м, секунд	10,4	11,4	11,4	10,6	12,0	12,1
2.	Бег 1000 м, мин	5.00	6.20	6.21	6.10	6.40	6.41
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	260	200	199	240	190	189
4.	Прыжок в высоту (см)	100	80	75	95	75	70
5.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+4	+2	+10	+7	+5
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	18	15	15	13	11

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

4 класс

Контрольные тесты

п.п.	Контрольные тесты	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Челночный бег 3х10 м, сек	10,2	11,4	11,5	10,4	11,8	12,0
2.	Бег 30 м, секунд	5,2	6,8	6,9	5,3	6,9	7,0
3.	Прыжки в длину с места (см)	160	115	114	140	105	104
4.	Прыжки через скакалку, 30 сек, раз	45	25	24	50	30	29
5.	Подтягивание -на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2			
	-на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)				13	8	7
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	7	6	9	6	5
7.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	28	19	18	24	11	10
8.	Бег на лыжах 1 км, мин	6.45	7.45	7.46	7.30	8.20	8.19

Контрольные упражнения

п.п.	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 60 м, секунд	10,2	11,3	11,4	10,5	11,7	11,8
2.	Бег 1000м, мин	4.50	6.10	6.11	6.00	6.30	6.31
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	290	220	219	260	200	199
4.	Прыжок в высоту (см)	105	85	80	100	80	75
5.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+8	+4	+2	+11	+7	+5
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	19	18	17	15	13

Содержание учебного предмета.

1. Основы знаний 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.

2. 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

3. 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.

4. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вперед 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 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 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.

5. Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.

Учебный план

1 класс

№ п. п.	Наименование разделов	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	4
2.	Легкая атлетика	26
3.	Подвижные игры на основе спортивных игр:	10
4.	Гимнастика	17
5.	Лыжная подготовка	11
Итого		68

2 класс

№ п. п.	Наименование разделов	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	4
2.	Легкая атлетика	26
3.	Подвижные игры на основе спортивных игр:	10
4.	Гимнастика	17
5.	Лыжная подготовка	11
Итого		68

3 класс

№ п. п.	Наименование разделов	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	4
2.	Легкая атлетика	28
3.	Подвижные игры на основе спортивных игр:	12

4.	Гимнастика	12
5.	Лыжная подготовка	12
Итого		68

4 класс

№ п. п.	Наименование разделов	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	4
2.	Легкая атлетика	28
3.	Подвижные игры на основе спортивных игр	12
4.	Гимнастика	12
5.	Лыжная подготовка	12
Итого		68