

Приложение
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Агинская
средняя общеобразовательная школа № 2»,
утвержденной приказом № 67-Д от 30.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1-4 КЛАССЫ

Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06. 10. 2009 № 373;.

-примерной программы начального общего образования программы,
-авторской программы В.И. Лях, Москва, Просвещение, 2019 г

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, включая в себя мотивацию и потребность в систематических знаниях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учетом 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 ребенка, его самоопределения.

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

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 способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, о снарядах и инвентаре, о соблюдении правил ТБ во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление 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 в ходе двигательной деятельности.

Реализация компетентного подхода в преподавании физической культуры выражается в решении следующих основных задач:

- дифференциация предметного содержания, обеспечивающая освоения базового и повышенного уровня обучения;
- применение в образовательном процессе информационных и телекоммуникационных технологий;
- разработка и отбор средств, методов, приемов, использование технологий, обеспечивающих деятельный подход в обучении.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- 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 формирование личностного смысла учения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают основные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладению способности 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладения базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями 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 (длины и массы тела и т.д.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнения простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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, 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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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 вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 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 перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкоатлетические упражнения. 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.

Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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.

Тематическое планирование с учетом программы воспитания

Тематическое планирование по физической культуре для 1-4-го классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

1. Развитие проявлений миролюбия – не затевать конфликтов и стремиться решить спорные вопросы, не прибегая к силе.
2. Развитие стремления узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания.
3. Развитие соблюдения правил личной гигиены, режима дня, вести здоровый образ жизни.

4. Развитие уверенности в себе, открытости и общительности, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят, уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ п/п	Наименование раздела, темы	ЦПВ (целевой приоритет воспитания) №
1	Основы знаний	2,3
2	Способы физкультурной деятельности	
2.1	Подвижные игры	1,2,4
2.2	Спортивные игры	1,2,4
2.3	Легкая атлетика	2,4
2.4	Гимнастика	2,4
2.5	Лыжная подготовка	1,2,4
3	Физическое совершенствование	

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

Количество часов по программе –66ч., по учебному графику – 66ч.

	100%	70%	30%	Форма проведения	Место проведения	Обеспечение
Знания о физической культуре	2	2		Виртуальное путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр».	Акт. зал	Проектор, компьютер
Способы физкультурной деятельности	2	1	1	Игра Русская народная игра «Два мороза»	Спорт. зал	Спорт. инвентарь
Физическое совершенствование	2	2				
Легкая атлетика	16	12	4	-Спортивный марафон -Веселые старты	Спорт. зал	Спорт. инвентарь
Гимнастика с основами акробатики	12	8	4	-Смотр знаний - Соревнование	- акт. Зал -спорт. зал	Спорт. инвентарь

Подвижные игры	20	14	6	- веселые старты -Малые олимпийские игры	спортзал	Спорт. инвентарь
Лыжная подготовка	12	9	3	- Лыжные гонки - Соревнования - Чемпионат	лыжня	лыжи
итого	66	48	18			

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

Количество часов по программе –68ч., по учебному графику – 68ч.

	100%	70%	30%	Форма проведения	Место проведения	Обеспечение
Знания о физической культуре	2	2		Виртуальное путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр».	Акт.зал	Проектор, компьютер
Способы физкультурной деятельности	2	1	1	Игра Русская народная игра «Два мороза»	Спорт.зал	Спорт.инвентарь
Физическое совершенствование	2	2				
Легкая атлетика	17	13	4	-Спортивный марафон -Веселые старты	Спорт.зал	Спорт.инвентарь
Гимнастика с основами акробатики	12	8	4	-Смотр знаний - Соревнование	- акт. Зал -спорт.зал	Спорт.инвентарь

Подвижные игры	21	15	6	- веселые старты -Малые олимпийские игры	спортзал	Спорт.инвентарь
Лыжная подготовка	12	9	3	- Лыжные гонки - Соревнования - Чемпионат	лыжня	лыжи
итого	68	50	18			

Перспективное планирование по физической культуре 3 класс

Количество часов по программе –68ч., по учебному графику – 68 ч.

	100%	70%	30%	Форма проведения	Место проведения	Обеспечение
Основы знаний	1	1		- Лекция, беседа	-акт.зал	
Легкая атлетика	18	14	4	-Спортивный марафон -Веселые старты	Спорт. зал	Спорт. инвентарь
Спортивные игры	6	5	1	-Смотр знаний - Соревнование	- акт. Зал -спорт. зал	Спорт. инвентарь
Гимнастика с основами акробатики	15	14	1	- соревнования - чемпионат	спортзал	Спорт. Инвентарь
Лыжная подготовка	13	11	2	- Лыжные гонки - Соревнования - Чемпионат	лыжня	лыжи
Подвижные игры с элементами волейбола	7	5	2	- веселые старты -Малые олимпийские игры - викторина	спортзал	Спорт. инвентарь
Подвижные игры с элементами баскетбола	8	7	1	- веселые старты -Малые олимпийские игры	спортзал	Спорт. инвентарь

				- викторина		
итого	68	57	11			

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

Количество часов по программе –102ч., по учебному графику – 102 ч.

	100%	70%	30%	Форма проведения	Место проведения	Обеспечение
Знания о физической культуре	2	1	1	Виртуальное путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр».	Акт. зал	Проектор, компьютер
Способы физкультурной деятельности	3	2	1	Игра Русская народная игра «Два мороза»	Спорт. зал	Спорт. инвентарь
Физическое совершенствование	2	2				
Легкая атлетика	20	16	4	-Спортивный марафон	Спорт. зал	Спорт. инвентарь
Гимнастика с основами акробатики	21	17	4	-Смотр знаний - Соревнование	- акт. Зал -спорт. зал	Спорт. инвентарь
Подвижные игры	36	28	8	- веселые старты -Малые олимпийские игры	спортзал	Спорт. инвентарь
Лыжная подготовка	18	16	2	- Лыжные гонки - Соревнования - Чемпионат	лыжня	лыжи
итого	102	82	20			

Список литературы

Учебники	Учебно-методические пособия	Медиаресурсы
Лях В.И. и др. Физическая культура. 1-4 классы учебник для общеобразовательных учреждений М.: Просвещение 2019г.	А.Ю.Патрикеев Физическая культура..3класс: Методическое пособие для учителя. – М.:Вако 2020	
Лях В.И. и др. Программы общеобразовательных учреждений 2019г.	Каинов А.Н. Рабочая программа по физической культуре 3 класс. Методическое пособие. – М: Планета, 2020	
Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха Рабочие программы, 1-4 классы 2019г.		

