

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАЗДОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Утверждено
Методическим объединением
Протокол №1 от 30 августа 2021 г.

Согласована
Заместителем директора по УВР
Булдакова Н.М. _____

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре
(ФГОС НОО 1- 4 классы)

Учитель физической культуры
Дусинбаев Булат Адилгариевич

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 - 4 классов разработана на основе нормативных правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
- Приказ 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 приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 31.12.2015 №1576).

Программа ориентирована на использование учебника: федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в редакции приказа от 23.12.2020 №766)

Предметом обучения физической культуре в 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** 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.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс: в 1 классе - 81 ч (по 2 ч в неделю в 1 и 2 четверти и по 3 ч в 3 и 4 четверти); во 2 классе - 102 ч, в 3 классе - 102 ч, в 4 классе - 102 ч (по 3 ч в неделю). Рабочая программа рассчитана на 387 ч на четыре года обучения.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Программа учебного предмета «Физическая культура в 1-4 классах» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

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

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

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

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

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

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

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

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

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.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

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

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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.

Учащиеся получают возможность научиться:

организовывать и проводить подвижные игры, занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Контроль результатов учебного предмета

Для контроля процесса физического воспитания используются следующие виды контроля:

- Предварительный;
- Текущий;
- Итоговый.

Для оценки теоретической подготовленности, техники выполнения физического упражнения, уровня физической подготовленности и умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность используются следующие методы контроля:

- Опрос;
- Наблюдение;
- Измерение морфофункциональных показателей и анализ документов.

Критерии оценки успеваемости

По основам знаний:

Оценка «отлично» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «хорошо» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за плохое понимание и знание теоретического материала.

По технике владения двигательными действиями:

Оценка «отлично»: двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «отлично»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.

Оценка «хорошо»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «удовлетворительно»: учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия.

Оценка «неудовлетворительно»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

По уровню физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств ученика; 2) реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «хорошо» - средний уровень физической подготовленности.

Оценке «удовлетворительно» - низкий уровень физической подготовленности (Таблица).

№	Физические способности	Контрольные упражнения/ единица измерений	Класс	Уровень физической подготовленности					
				Низкий		Средний		Высокий	
				М	Д	М	Д	М	Д
1	Быстрота и ловкость	Бег на 30 м/сек.	1	7.5	7.6	7.4-6.2	7.5-6.4	5.6	5.8
			2	7.1	7.3	7.0-6.0	7.2-6.2	5.4	5.6
			3	6.8	7.0	6.7-5.7	6.9-6.0	5.1	5.3
			4	6.6	6.6	6.5-5.6	6.5-5.6	5.1	5.2
2	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться:						
			1-4	пальцами пол	ладонями пола	лбом колен			
3	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса (М), на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз	1	1	2	2-3	4-8	4	12
			2	1	3	2-3	6-10	4	14
			3	1	3	3-4	7-11	5	16
			4	1	4	3-4	8-13	5	18
4	Выносливость	Бег на 1000 м/мин, сек.	1-2	Без учета времени					
			3	6.00	7.00	5.30	6.30	5.00	6.00
			4	5.30	6.30	5.00	5.40	4.30	5.00
		Бег на лыжах 1 км/мин, сек.	1-2	Без учета времени					
			3	9.00	9.30	8.30	9.00	8.00	8.30
			4	8.00	8.30	7.30	8.00	7.00	7.30

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Учебники:

Физическая культура 1-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016 г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2008 г.

Подвижные и спортивные игры с мячом. Методическое пособие/ П.А. Киселев, С.Б. Киселева-М: Планета, 2015 г.

Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя/ Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1988 г.

Оборудование: Спортивный зал, спортивная площадка, стадион, тренажерный комплекс, инвентарь для занятий гимнастикой и спортивными играми.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Модуль	Раздел	Количество часов			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Обязательная часть						
1	Знания о физической культуре		В процессе уроков			
2	Легкая атлетика	Легкая атлетика	15	20	24	24
3	Гимнастика	Гимнастика с основами акробатики	14	16	10	10
4	Спортивные игры	Гандбол	-	-	14	14
5	Развитие двигательных способностей		В процессе уроков			
Вариативная часть						
6	Лыжная подготовка	Лыжные гонки	20	20	20	20
7	Подвижные игры	Подвижные игры и элементы спортивной игры	32	46	34	34
			81	102	102	102
ИТОГО			387			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

Знания о физической культуре

Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Физическая нагрузка. Темп и ритм. Личная гигиена. Меры безопасности на занятиях. Правила игр.

Легкая атлетика

Ходьба. Бег на 30 метров. Челночный бег 3 x 10 м. Бег до 1 км без учета времени. Прыжок в длину с места. Метание мяча с места в цель и на дальность.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

Передача и ловля мяча. Бросок и ловля мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры: «Сова», «Стоп», «Гонка мяча по кругу»,

«Передача мяча в колонне», «Передал – садись», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит», «Охотники и зайцы», «Салки догонялки», «Ночная охота», «Вышибалы», «Вышибало через волейбольную сетку», «Борьба за мяч», «Скакалка-подсекалка», «Прыгалки-скакалки».

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Силовые упражнения в висе и упоре. Преодоление препятствий. Лазанья по шесту (канату) в два приёма. Основы акробатики: кувырок вперед; кувырок назад; стойка на лопатках; мост; равновесие на одной ноге. Акробатические комбинации.

Лыжная подготовка

Ходьба ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием. Подъем и спуск под уклон на лыжах. Прохождение дистанции 1 км на лыжах без учета времени.

Развитие двигательных способностей

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения по видам спорта для развития гибкости, быстроты и координации движения, силы и выносливости.

2 класс

Знания о физической культуре

Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Меры безопасности на занятиях и первая помощь при травмах. Правила игр и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Легкая атлетика

Метание мяча с места в цель. Метание мяча на дальность с места. Ходьба. Бег на 30 метров. Челночный бег 3 x 10 м. Бег до 1 км без учета времени. Прыжки в длину с места.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

Ведение мяча на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Метание малого мяча. Подвижные игры: «Стоп», «Гонка мяча по кругу», «Передача мяча в колонне», «Передал – садись», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит», «Охотники и зайцы», «Салки догонялки», «Ночная охота», «Вышибалы», «Вышибало через волейбольную сетку», «Пионербол», «Скакалка-подсекалка», «Прыгалки-скакалки», «Борьба за мяч».

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Силовые упражнения в висе и упоре. Прыжки на скакалке. Техника лазанья по канату в два приёма. Основы акробатики: кувырок вперед; кувырок назад; стойка на лопатках; стойка на голове; мост; равновесие на одной ноге. Акробатические комбинации.

Лыжная подготовка

Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Подъем и спуск под уклон на лыжах. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 1,5 км на лыжах.

Развитие двигательных способностей

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты и координации движения, силы и выносливости.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Анатомическое строение человека. Личная гигиена. Пища и питательные вещества. Осанка и способы улучшения осанки. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Закаливание организма. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Меры безопасности на занятиях и первая помощь при травмах. Правила игр и требования ВФСК ГТО.

Легкая атлетика

Метание мяча с места в цель. Метание мяча на дальность. Бег на 30 метров. Челночный бег 3 x 10 м. Бег по слабопересеченной и пересеченной местности. Бег до 1 км. Прыжки в длину и в высоту.

Подвижные игры

Держание мяча (одной и двумя руками). Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Бросок и ловля мяча. Подвижные игры: «Стрелки», «Точно в цель», «Салки догонялки», «Лапта», «Борьба за мяч», «Вышибало через волейбольную сетку», «Пионербол».

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Силовые упражнения в висе и упоре. Прыжки на скакалке. Техника лазанья по канату в два приёма. Основы акробатики: кувырок вперед; кувырок назад; стойка на лопатках; стойка на голове; мост; равновесие на одной ноге; переворот боком. Акробатические комбинации.

Лыжная подготовка

Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъём ёлочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием. Спуск в основной, высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах без учета времени и на время.

Гандбол

Стойка и способы передвижения. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в ворота одной рукой. Начальный бросок. Спорный бросок. Угловой бросок. Боковой бросок. Бросок от ворот. Учебная игра.

Развитие двигательных способностей

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения по видам спорта для развития гибкости, быстроты и координации движения, силы и выносливости.

4 класс

Знания о физической культуре

Зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка. Анатомическое строение человека. Личная гигиена. Пища и питательные вещества. Осанка и способы улучшения осанки. Меры безопасности на занятиях и первая помощь при травмах. Правила игр и требования ВФСК ГТО.

Легкая атлетика

Метание мяча в цель и на дальность. Бег на 30, 60 метров. Челночный бег 3 x 10 м. Бег по слабопересеченной и пересеченной местности. Бег до 1 км. Прыжки в длину и в высоту.

Подвижные игры

Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Бросок мяча одной и двумя руками. Подвижные игры: «Стрелки», «Точно в цель», «Лапта», «Борьба за мяч», «Вышибало через волейбольную сетку», «Пионербол».

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Силовые упражнения в висе и упоре. Прыжки на скакалке. Техника лазанья по канату в два приёма. Основы акробатики: кувырок вперед; кувырок назад; длинный кувырок; кувырок назад через стойку на руках; стойка на лопатках; стойка на голове; мост; равновесие на одной ноге; переворот боком. Акробатические комбинации.

Лыжная подготовка

Скользкий шаг. Попеременный одношажный и двухшажный ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Подъём полуёлочкой и ёлочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах без учета времени и на время.

Гандбол

Стойка и способы передвижения. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в ворота одной рукой. Штрафной бросок. Начальный бросок. Угловой бросок. Боковой бросок. Бросок от ворот. Учебная игра.

Развитие двигательных способностей

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения по видам спорта для развития гибкости, быстроты и координации движения, силы и выносливости.

Индивидуальная работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне начального общего обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса, с учетом требования:

- Письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
- Письма Министерства образования Российской Федерации от 03.10.2003 №13-51-237/13 «О введении безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке».

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы,

опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста».

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, тренажеры и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности.

Определение уровня физической подготовленности мальчиков с нарушением состояния здоровья

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	<i>УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</i>				
			Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Прыжок в длину с места, см	7	130	117-129	104-116	88-103	87
		8	145	132-144	119-131	103-118	102
		9	158	145-157	132-144	116-131	115
		10	166	153-165	141-152	124-140	123
2	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 6 мин, м	7	1000	900	800	700	600
		8	1500	950	850	750	650
		9	1100	1000	900	800	700
		10	1150	1050	950	850	750
3	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	30	25	20	15	10
		8	31	26	21	16	11
		9	33	28	23	18	13
		10	34	29	24	19	14

Определение уровня физической подготовленности девочек с нарушением состояния здоровья

№ п\п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	<i>УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</i>				
			Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Прыжок в длину с места, см	7	123	11-122	99-110	85-98	84
		8	132	119-131	106-118	90-105	89
		9	140	127-139	114-126	98-113	97
		10	157	142-156	127-141	108-126	107
2	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 6 мин, м	7	900	800	700	600	500
		8	950	850	750	650	550
		9	1000	900	800	700	600
		10	1050	950	850	750	650
3	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	25	20	15	10	5
		8	26	21	16	11	6
		9	28	23	18	13	8
		10	29	24	19	14	9