

Краснодарский край г. Туапсе  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5 им. Г. И. Щедрина г. Туапсе  
муниципальное образование Туапсинский район

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31.08.2020 года протокол № 1  
Председатель Е.И. Мадикова/



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее 1-4 классы

Количество часов 405

Учитель Коджешау Р.А., Канашян Г.П., Ладыгин Е.И., Заиграева М.Л.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования, ООП ООО МАОУ СОШ № 5 г. Туапсе и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях, Москва «Просвещение», 2016 г.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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 6 октября 2009 г. №373) данная программа для 1-4 классов направленная на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческих возможностей учащихся.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час – игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**2. Содержание учебного предмета, курса.**

| № П/П | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА, КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | СОДЕРЖАНИЕ КУРСА  |
|-------|--|---|
| 1.    | Знания о физической культуре – 24      | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.<br>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.<br>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.<br>История развития физической культуры и первых соревнований. |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв.</p>   |
| 2. | Способы физкультурной деятельности – 24 | <p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление режима дня.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>  |
| 3. | Физическое совершенствование-357        | <p><i>Организующие команды и приёмы.</i></p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>Например:</p> <p>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;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>3) гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> |
|    | <i>Лёгкая атлетика</i>                  | <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>   |

|   |  |
|---|--|
| Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка | <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.<br><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.   |
|   | На материале спортивных игр:<br><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.<br><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. |
|   | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.<br>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.<br>Комплексы дыхательных упражнений.  |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

| №        | Разделы и темы  | Количество часов    |                   |                              |            |            |            | Основные виды деятельности ученика (на уровне учебных действий)  |
|----------|---|---------------------|-------------------|------------------------------|------------|------------|------------|--|
|          |   | Примерная программа | Рабочая программа | Рабочая программа по классам |            |            |            |  |
|          |   |                     |                   | 1                            | 2          | 3          | 4          |  |
|          | <b>Базовая часть</b>  | <b>405</b>          | <b>405</b>        | <b>99</b>                    | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |  |
| <b>1</b> | <b>Знания физической культуре:</b>  |                     | <b>24</b>         | <b>6</b>                     | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>   | Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека.   |
| 1.1      | Физическая культура   |                     | 8                 | 2                            | 2          | 2          | 2          |  |
| 1.2      | Из истории физической культуры  |                     | 8                 | 2                            | 2          | 2          | 2          |  |
| 1.3      | Физические упражнения   |                     | 8                 | 2                            | 2          | 2          | 2          |  |
| <b>2</b> | <b>Способы физкультурной деятельности:</b>  |                     | <b>24</b>         | <b>6</b>                     | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>   | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека). |
| 2.1      | Самостоятельные занятия   |                     | 8                 | 2                            | 2          | 2          | 2          |  |
| 2.2      | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью |                     | 8                 | 2                            | 2          | 2          | 2          |  |
| 2.3      | Самостоятельные игры и развлечения  |                     | 8                 | 2                            | 2          | 2          | 2          |  |


|               |   |  |            |            |           |            |            |  |
|---------------|---|--|------------|------------|-----------|------------|------------|--|
| <b>3</b>      | <b>Физическое совершенствование :</b>     |  | <b>357</b> | <b>87</b>  | <b>90</b> | <b>90</b>  | <b>90</b>  | Осваивают технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 3.1           | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  | 14         | 3          | 3         | 4          | 4          |  |
| 3.2           | Спортивно-оздоровительная деятельность    |  | 343        | 84         | 87        | 86         | 86         |  |
| 3.2.1         | Гимнастика с основами акробатики.         |  | 72         | 18         | 18        | 18         | 18         |  |
| 3.2.2         | Лёгкая атлетика.                          |  | 186        | 46         | 48        | 46         | 46         |  |
| 3.2.3         | Подвижные и спортивные игры.              |  | 87         | 20         | 21        | 22         | 22         |  |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  | <b>405</b> | <b>405</b> | <b>99</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b>   |

На изучение физической культуры в 1-х классах выделяется 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели в каждом классе).

На основании постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 3189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» с изменениями, в 1-ом классе в I-й четверти проводится по два 2 часа в неделю, II-IV-х четвертях по 3 часа в неделю. Прохождение учебной программы осуществляется за счет уплотнения учебного материал (ступенчатый режим) при составлении годового календарно-тематического планирования». Учебным планом предусмотрено проведение 3 часа в неделю (99 часов). Программа сократиться на 9 часов (90 часов) – ступенчатый режим.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры и ОБЖ  
МАОУ СОШ № 5  
от 24.08.2020 года №1

 /Коджешау Р.А./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Чуднова С.А./  
30.08.2020 года