

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. 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. История развития физической культуры и первых соревнований.

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

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. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
	На материале спортивных игр: <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <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. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. 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