

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования,
утвержденной приказом № 60
от 28.08.20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 – 4 классы

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе УМК Перспектива.

Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник. 1 класс М.Просвещение

Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник. 2 класс М.Просвещение

Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник. 3-4 класс М.Просвещение

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1 класс

Личностные универсальные учебные действия

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, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
- 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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 универсальные учебные действия

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

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные универсальные учебные действия

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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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 др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение 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.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации. 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 развития 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 ноги вперёд.

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.

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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций* произвольным способом.

Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. *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. Подвижные игры разных народов.

2 класс

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Выполнение простейших закаливающих процедур

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.

Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки

Комплексы упражнений утренней зарядки

Спортивно-оздоровительная деятельность. **Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед

Акробатические комбинации

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке

Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег с ускорением, челночный бег

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами

Метание малого мяча на дальность

Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

Спортивные игры

Футбол: остановка мяча; ведение мяча

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведения мяча

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча

Подвижные игры разных народов

Общеразвивающие физические упражнения. *На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей

На материале легкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости

3 класс

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные наблюдения

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.* Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой

Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

Легкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину, в высоту

Лыжные гонки. Передвижения, повороты

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол

Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале игры в волейбол

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол

Подвижные игры

Подвижные игры разных народов

Общеразвивающие физические упражнения. *На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей

На материале легкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, развитие выносливости

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.

Выполнение простейших закаляющих процедур..

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* высокий старт с последующим ускорением

Прыжковые упражнения: прыжки в высоту

Лыжные гонки. *Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход

Подвижные игры

Спортивные игры

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов

Общеразвивающие физические упражнения. *На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей

На материале легкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости

На материале лыжных гонок: развитие выносливости

Тематическое планирование учебного материала

Название темы	Количество часов
1 класс	99
Знания о физической культуре	3
Способы физкультурной деятельности	4
Физическое совершенствование	92
2 класс	102
Знания о физической культуре	4
Способы физкультурной деятельности	6
Физическое совершенствование	92
3 класс	102
Знания о физической культуре	4
Способы физкультурной деятельности	6
Физическое совершенствование	92
4 класс	102
Знания о физической культуре	4
Способы физкультурной деятельности	6
Физическое совершенствование	92

Класс	Предмет	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов год
1	Физическая культура	3	99
2	Физическая культура	3	102
3	Физическая культура	3	102
4	Физическая культура	3	102
ИТОГО:			405