


Приложение к ООП НОО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Костёнковская средняя общеобразовательная школа»

Принята на Педагогическом совете

Протокол №1 от «30»августа 2019 г

Утверждаю: директор школы:
 / А.В. Астапенко/

Приказ №121 от «02» сентября 2019 г.



Рабочая программа

Физической культуре для 1- 4 классов.

Составил(а):

Петрова Тамара Витальевна
Почечуева Алина Сергеевна

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов по ФГОС НОО

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим

сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты.

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

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, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Изменение 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, занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Основная стойка.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног и туловища, комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. 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 освоение навыков в равновесии. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов;

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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла, коня.

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.

Ходьба. Разновидности ходьбы с различным положением рук

Беговые упражнения: бег с изменением направления движения, ритма, темпа, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, со взмахом прямых ног вперёд, с изменением длины и частоты шагов, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах, на месте и с продвижением; на

заданную длину по ориентирам; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); в длину и в высоту с разбега; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах (ступающим и скользящим шагом без палок и с палками); повороты переступанием, спуски, подъёмы, торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр.

В программе В.И.Ляха материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр (баскетбол и волейбол). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на ранее пройденных.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости, ловля и передачи мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: стойки, передвижения ловля и передачи мяча на месте, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, с сторону на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой и со скакалкой; высокие взмахи, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы коррегирующих упражнений на контроль ощущений; комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и на ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением, подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег в коридорчике 30-40 см. из разных исходных положений с максимальной скоростью; бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной

скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; «Круговая и встречная эстафета» (расстояние от 40 до 60 м).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег до 6-8 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых упражнений в горку; прыжки в высоту; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера; прыжки на заданную длину по ориентирам.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; повороты переступанием в движении; подъём «лесенкой» и «ёлочкой».

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение дистанции до 2 км.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре	
<i>Физическая культура (в процессе уроков)</i>	
Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять причины травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
<i>Из истории физической культуры (в процессе уроков)</i>	
Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Имена олимпийских чемпионов современности	Пересказывать тексты по истории физической культуры
<i>Физические упражнения (в процессе уроков)</i>	
Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Способы физкультурной деятельности	
<i>Самостоятельные занятия (в процессе уроков)</i>	
Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка и физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и	Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие гибкости, силы, на

правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	формирование правильной осанки. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (в процессе уроков)</i>	
Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями, вести дневник самонаблюдения. Измерять показатели развития физических качеств с помощью учителя. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам и самочувствию.
<i>Самостоятельные игры и развлечения (в процессе уроков)</i>	
Игры и развлечения в летнее и зимнее времена года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование (105 ч)	
<i>Физкультурно - оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</i>	
Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
Спортивно - оздоровительная деятельность (105 ч)	
Гимнастика с основами акробатики (21 ч)	
Движения и передвижения.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
Акробатика	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и

	<p>выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
Снарядовая гимнастика	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
Прикладная гимнастика	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
Легкая атлетика (21 час)	
Беговая подготовка.	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных</p>

	<p>сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
Прыжковая подготовка	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
Броски большого мяча	<p>Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
Метание малого мяча	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении техники метания малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
Лыжные гонки (21 час)	
Лыжная подготовка	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий</p>

лыжной подготовкой.

Подвижные спортивные игры (36 часов)

Подвижные игры (12 часов)

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Общefизическая подготовка: (6 часов)

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
Развивать физические качества.
Выполнять нормативы комплекса ГТО.

