


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Прогимназия № 13 г. Майского»

ПРИНЯТА

кафедрой начального
образования
Протокол № 1
от 31 августа 2021г.
Руководитель кафедры

 Л.В. Карданова

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР

31 августа 2021г.

 А.Б. Подворчан

УТВЕРЖДЕНА

Директор
МКОУ «Прогимназия № 13
г. Майского».

приказ № 268-ОД
от 31.08.2021 г.



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 1,2,3 классов
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:
Д.А. Мордыгалова,
учитель физической культуры

КБР, г. Майский

2021 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 1-4 классах МКОУ «Прогимназия №13 г. Майского» составлена с использованием методических рекомендаций о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения ФГОС НОО. При составлении программы учтены принципы, требования и подходы, заложенные в новом федеральном государственном образовательном стандарте для начального общего образования. Используются: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов - авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 2014 г.)

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечения систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В соответствии с учебным планом МКОУ «Прогимназия №13 г. Майского» учебный предмет «Физическая культура» проводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (три часа в неделю). В МКОУ «Прогимназия №13 г. Майского» 34 часа отводится на преподавание предмета «Ритмика» и 68 часов (в первых классах, в связи с дополнительными каникулами - 66 часов) непосредственно на предмет «Физическая культура».

Общий объём учебного времени физической культуры составляет 270 часов.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы, обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта С опорой на руку (сек)	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Подтягивание в висе лежа	130 5 раз	125 4 раза
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10м (сек)	11,0	11,5

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программ мы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала определено требованиями общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры (базовая часть 52 часа). В связи с региональными природно-климатическими условиями раздел «Лыжная подготовка» в базовой части (14 часов) заменен разделом «Баскетбол», что соответствует количеству часов второй учебной четверти. Для обучения детей этой спортивной игре в школе созданы соответствующие материально-технические условия (баскетбольная площадка, достаточное количество мячей).

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры (первый класс – 14 часов, второй – четвертый классы – 16 часов) обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и природно-климатическими условиями. Для нашей школы наиболее приемлемым является использование этих часов в разделах «Гимнастика», «Легкая атлетика» и «Подвижные игры». Общее количество часов уроков физической культуры в учебном году составляет 68 часов во 2 – 4-ых классах и 66 часов в 1-ых классах (в связи с дополнительными каникулами в феврале).

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

3–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3 - 4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Баскетбол

1-4 классы. Основные правила игры, стойка баскетболиста, передвижение и взаимодействие игроков с мячом и без мяча, ловля и передачи мяча, бросок в корзину.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроке.

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	54	54	54	54
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.	Подвижные игры	10	10	10	10
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15
1.4.	Легкоатлетические упражнения	13	13	13	13
1.5.	Баскетбол	16	16	16	16
2	Вариативная часть	12	14	14	14
2.1.	Гимнастика с элементами акробатики	3	5	5	5
2.2.	Легкоатлетические упражнения	4	4	7	7
2.3	Подвижные игры	5	5	2	2
	Всего	66	68	68	68
1	Подвижные игры	15	15	12	12
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	20	20	20
3	Легкоатлетические упражнения	17	17	20	20
4	Баскетбол	16	16	16	16

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Учебная четверть. Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
	Класс			
	1	2	3	4
Первая четверть	17	17	17	17
Подвижные игры	9	9	5	5
Легкая атлетика	6	6	10	10
Вторая четверть	15	15	15	15
Баскетбол	17	17	17	17
Третья четверть	18	20	20	20
Гимнастика	18	20	20	20
Четвертая четверть	16	16	16	16
Подвижные игры	6	6	6	6
Легкая атлетика	10	10	10	10
Всего часов:	66	68	68	68