

Рабочая программа
по предмету физической культуре

начальное общее образование

срок освоения 4 года

Саратов

2022 год

1. Пояснительная записка

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов: - Закона Российской Федерации «Об образовании», - Концепции модернизации Российского образования; - Концепции содержания непрерывного образования; - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2016); - Федеральном законе «О физической культуре и спорте»; Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2015).

Цели и задачи решаемые при реализации программы .

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель программы: формирование у учащихся 1-4 классы овладения не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность и основ здорового образа жизни, Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих 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, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета по физической культуре

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- 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;
- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Элементы содержания
1 класс			
1.	Подвижные игры	14	Игры с элементами прыжков, метания, бега, перестроения
2.	Гимнастика с элементами акробатики	10	Ходьба по внутренней стороне скамейке, лазание по скамейке, акробатика, кувырки, стойка на лопатках, лазание по канату, перелазание через препятствие, выполнение гимнастических упражнений на гибкость
3.	Легкоатлетические упражнения	14	Метание малого мяча, прыжки в длину, прыжки с разбега, с места бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба
4.	Кроссовая подготовка	14	Кросс, преодоление препятствие,
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	14	Игры с элементами ловли и передачи мяча, с броском мяча, бег с мячом, с передачей мяча, отбор мяча, бросание мяча в корзину
6	Плавание	33	Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации; Правила личной гигиены; Влияние плавания на организм занимающихся; Спортивные способы плавания; Средства спасения на воде; Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине; Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди; Технику выполнения плавательных движений в способе брасс Плавание по дистанции 25 м различными способами
7.	Основы знаний о физической культуре	В процессе каждого урока	

2 класс			
1.	Подвижные игры	12	Игры с элементами прыжков, метания, бега, перестроения
2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	Ходьба по бревну, лазание по канату, акробатика, кувырки, стойка на лопатках
3.	Легкоатлетические упражнения	14	метание малого мяча, прыжки в длину, прыжки с разбега бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба
4.	Кроссовая подготовка	14	Кросс, преодоление препятствий
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	16	Игры с элементами ловли и передачи мяча, с броском мяча, бег с мячом, с передачей мяча
6	Плавание	34	Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине; Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди; Технику выполнения плавательных движений в способе брасс Плавание по дистанции 25 м различными способами
7.	Основы знаний о физической культуре	В процессе каждого урока	
3 класс			
1.	Подвижные игры	12	Игры с элементами прыжков, метания, бега, перестроения
2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	Ходьба по бревну, лазание по канату, акробатика, кувырки, стойка на лопатках
3.	Легкоатлетические упражнения	14	метание малого мяча, прыжки в длину, прыжки с разбега бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба
4.	Кроссовая подготовка	14	Кросс, преодоление препятствий
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	16	Игры с элементами ловли и передачи мяча, с броском мяча, бег с мячом, с передачей мяча
6	Плавание	34	Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине; Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди; Технику выполнения плавательных движений в способе брасс Плавание по дистанции 25 м различными способами
7.	Основы знаний о физической культуре	В процессе каждого урока	
4 класс			
1.	Подвижные игры	12	Игры с элементами прыжков, метания, бега, перестроения

2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	Ходьба по бревну, лазание по канату, акробатика, кувырки, стойка на лопатках
3.	Легкоатлетические упражнения	14	метание малого мяча, прыжки в длину, прыжки с разбега бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, эстафетный бег
4.	Кроссовая подготовка	14	Кросс, преодоление препятствий
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	16	Игры с элементами ловли и передачи мяча, с броском мяча, бег с мячом, с передачей мяча
6.	Плавание	34	<p>Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;</p> <p>Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;</p> <p>Технику выполнения плавательных движений в способе брасс. Техника выполнения плавательных движений в способах кроль на груди; Техника выполнения плавательных движений в способе брасс.</p> <p>Выполнение упражнения лежа на груди и на спине; Выполнение упражнения на скольжение;</p> <p>Плавание: 25м способом кроль на спине;</p> <p>25м способом кроль на груди;</p> <p>25м способом брасс;</p> <p>Проплыть 50м без учета времени любым способом</p>
7	Основы знаний о физической культуре		В процессе каждого урока

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	52	52	52	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	14	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	12	12	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	14	14	14	14
1.5	Кроссовая подготовка	14	14	14	14
2	Вариативная часть	47	50	50	50
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	14	16	16	16
2.2	Плавание	33	34	34	34
	Итого	99	102	102	102

Оценочные материалы

а) Стартовый контроль (результаты уровня обученности, здоровья, развития, воспитанности), мониторинг физического развития - входящий контроль в виде тестов

б) Текущий контроль - техника выполнения двигательных действий, правильность выполнения поставленных задач.

в) Итоговый контроль - мониторинг физического развития

1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+

2 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24

3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)		25	23	21
		д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38