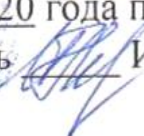


Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар средняя
общеобразовательная школа № 24
имени Тимофеева Федора Ивановича
(полное наименование образовательного учреждения)



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31.08.2020 года протокол № 1

Председатель  И.Н.Кукушкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): начальное общее 1-4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 408

Учитель Мерзлякова О.С., Кузнецова Т.С., Якушова А.Н., Павелкив И.П

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» В.И Лях, А.А Зданевич. (М.: «Просвещение».2012), утвержденная Министерством образования РФ, в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобразования РФ № 1089 от 09.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014-2015 учебный год, утвержденным Приказом МОиН РФ от 19.12.2012 г. № 1067 «Об утверждении Федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе, в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год
- В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, и среднего (полного) общего образования, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609.
- Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010). Часы из раздела «Лыжная подготовка» в количестве 21 час переданы в раздел «Кроссовая подготовка» в связи с организацией обучения с учетом природно-климатических условий Краснодарского края.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- укрепление здоровья и содействие в гармоничном физическом, нравственном и социальном развитии через повышение физической подготовленности и функциональных возможностей;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков в ходе воспитания физических качеств и обучения элементам базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и подготовленности, а также первоначальных умений саморегуляции физического и психического состояния средствами физической культуры;
- приобретение общих представлений и знаний в области физической культуры, а также навыков здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть - обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы в школе.

Учебный курс «Физическая культура» является комплексным курсом. Отбор содержания данной программы опирается на стандарты начального общего образования с учетом традиций изучения технологии в начальной школе и принципа преемственности с дошкольным периодом и средней школы.

Учебный материал выстроен по тематическому принципу – он поделен на несколько крупных разделов, которые в свою очередь, подразделяется на несколько тем.

Отбор содержания опирается на Федеральный государственный стандарт начального общего образования. При этом учитывается необходимость преемственности с дошкольным периодом и основной школы, индивидуальные потребности школьников и обеспечение возможностей развития способностей учащихся.

1. Общая характеристика учебного предмета.

Учебный курс «Физическая культура» является комплексным курсом. Отбор содержания данной программы опирается на стандарты начального общего образования с учетом традиций изучения технологии в начальной школе и принципа преемственности с дошкольным периодом и средней школой.

2. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе – 99 ч, во 2 классе – 102 ч, в 3 классе – 102 ч, в 4 классе – 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го-

сударственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья

(рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

5. Содержание учебного предмета.

Основы знаний:

Естественные основы: Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы: Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Приемы закаливания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.

Развитие двигательных качеств:

Скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость, ловкость, силовые.

Подвижные игры

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей.

Направленность подвижных игр: закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, метании на дальность и точность; овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Гимнастика с элементами акробатики

В программный материал 1-4 классов входят простейшие виды построений, перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в лазанье и перелазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в руг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево; размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижения в колонне по одному на указанные ориентиры; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижения по диагонали, противоходом «змейкой»; повороты кругом на месте; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!», «на два (четыре) шага, разомкнись!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «на первый-второй, рассчитайсь!».

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перекаты в группировке лежа на животе.

Лазание и перелазания: лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях; лазание по скамейке; перелазания через гимнастическую скамейку, коня, бревно.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°, с продвижением в длину, прыжки в глубину с высоты 30-50 см; прыжки через длинную скакалку, через набивные мячи; опорные прыжки на гору из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейке; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейке; ходьба приставными шагами; ходьба по бревну большими шагами и выпадами; опускание в упор стоя на колени.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Принимая эти упражнения, учитель решает 2-е задачи.

Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка.

Ходьба и бег: обычный бег, с изменением направления движений, коротким, средним и длинным шагом; челночный бег, эстафеты с бегом на скорость; бег с преодолением препятствий. Бег с высокого и низкого старта, старты из различных и.п., бег 30 м., 60 м. Специальные беговые упражнения.

Прыжки в длину и в высоту: игры с прыжками с использованием скакалки, прыжки по разметкам, прыжки в длину с места, прыжки с высоты.

Метания мяча: метание малого мяча с места на дальность, метание на точность горизонтальную и вертикальную цель, метание мяча с места из положения стоя боком направлением метания, на точность, дальность, на заданное расстояние. Метание мяча на дальность с шага.

Кроссовая подготовка

Медленный бег по слабопересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. Повороты во время бега. Эстафеты на отрезках до 50 м. Кросс до 1 км.

6. Тематическое планирование.

Таблица тематического распределения часов.

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов (уроков)				
		Авторская программа	Рабочая программа по классам			
			1	2	3	4
1	Базовая часть	78	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические	21	21	21	21	21

	упражнения					
1.5	Лыжная подготовка	21	-	-	-	-
1.6	Плавание	-	-	-	-	-
1.7	Кроссовая подготовка	-	21	21	21	21
2	Вариативная часть	24	21	24	24	24
2.1	Подвижные игры		12	12	12	12
2.2	Легкоатлетические упражнения		9	10	9	9
2.3	Гимнастика с элементами акробатики			2	3	3
	Итого	102	99	102	102	102

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

- спортивные сооружения (спортивные залы и площадки);
- спортивное оборудование и инвентарь;
- технические средства обучения (средства ИКТ);
- цифровые и электронные образовательные ресурсы;

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

В результате изучения курса «Физическая культура» «выпускник научится».

Знать или иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и 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, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах и способах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- 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;

- организовать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3х10 м,с	11,0	11,5

Список литературы:

1. Лях В.И. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 128с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт (II поколение) начального образования Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы:
4. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.

