

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №1 «Академия знаний» имени Н.П. Шевченко
Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНА

на заседании МО
учителей физкультуры,
ОБЖ, технологии,
музыки, ИЗО
руководитель МО

_____/

протокол

от «_» _____ г.

№ ____

СОГЛАСОВАНА

заместитель
директора

_____/

«_» _____ г.

РАССМОТРЕНА

на заседании
педагогического
совета, протокол
от г. №

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАОУ "ЦО
№1 «Академия знаний»
имени Н.П. Шевченко

от г.

№

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

начальное общее образование (1-4 классы)

базовый уровень

Составитель: Гетманская Галина Викторовна, учитель физической культуры

Старый Оскол

2021г.

Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты ООП НОО
	ученик	ученик		
	научится	получит возможность научиться		
1. Основы знаний.	<p>раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</p> <p>формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>·организовывать</p>	<p>·выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью</p>	<ul style="list-style-type: none"> • овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления; • формировать умения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определять общие цели и пути 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • формировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формировать уважительное отношение к культуре других народов; • развивать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения; • развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственные отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развивать навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формировать эстетические потребности, ценности и чувства; • формировать уста-

	<p>места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	<p>новки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
<p>2.Способы двигательной деятельности</p>	<p>·измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>·вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминутки, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>·целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных</p>	<p>сами.</p>	

		занятий по развитию физических качеств		
3. Физическое совершенствование	<p>оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>· выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>· выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>· выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>· выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</p> <p>· выполнять легкоатлетические упражнения (бег,</p>	<p>· сохранять оптимальное телосложение;</p> <p>· выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>· играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>· выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>		

	<p>прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</p> <ul style="list-style-type: none"> · выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 			
--	---	--	--	--

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1.Знания о физической культуре	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	В процессе урока
2.Способы двигательной	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной</p>	В процессе урока

<p>деятельности</p>	<p>осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.</p>	
<p>3. Физическое совершенство</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. <i>Организуемые команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации:</i> кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперёд. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> 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. <i>Опорный прыжок:</i> вскок на гимнастического козла. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по</p>	<p>В процессе урока</p> <p>80</p> <p>48</p>

	<p>физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>		
1.4	<p>Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	«Безопасность на водных объектах	
1.5	<p>Твой организм (основные части тела человека) Строение тела.</p>		
1.6	<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	Почему подростки курят? Семья и семейные ценности.	
1.7	<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>		
1.8	<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>		
1.9	<p>Закаливание. Укрепление здоровья</p>		

	<p>средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>		
1.10	<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>		
Раздел 2. Что надо уметь			
1. Легкоатлетические упражнения			80 ч
2.1.1.	<p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p>	Урок здоровья	
2.1.2.	<p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. С перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с</p>	Кросс, посвященный Дню Победы	

	коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.		
2.1.3	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.		
2.1.4	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.		
2.1.5	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.). Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	Эстафета «Мы за ЗОЖ»	
2.1.6	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной и десятерной с места; в длину с разбега (согнув ноги).		
2.1.7	<i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	Профилактическая беседа о вреде употребления наркотических веществ и ПАВ»	
2.1.8	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых координационных</i>		

	<p><i>способностей.</i> Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на точность, дальность, заданное расстояние.</p>		
2.1.9	<p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 12 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия.</p>	Викторина «Что мы знаем о ГТО?»	
2.1.10	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры, «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Соревнования (до 60 м. и до 1000 м.). Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Волк во рву» «Прыжки по полосам», «Удочка».</p>	Урок здоровья	
Кросс, посвященный Дню Победы			48 ч
2.2.1	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p>		
2.2.2	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие с гимнастической скакалкой.</p>		
2.2.3	<p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных</i></p>		

	<p><i>способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</i></p>		
2.2.4	<p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивания в вися, поднятие ног в вися.</i></p>		
2.2.5	<p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа и лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через гимнастическое бревно, коня.</i></p>		
2.2.6	<p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</i></p>		
2.2.7	<p><i>Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м.); повороты на носках на одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</i></p>		
2.2.8	<p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</i></p>		
2.2.9	<p><i>Освоение строевых упражнений. Команды «Становись!», «Равняйся!»,</i></p>		

	«Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.		
2.2.10	<i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.		
2.2.11	Закрепление и совершенствование навыков акробатических упражнений, висов и упоров, лазания и перелезания, в опорных прыжках, равновесия, прыжков развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, правильной осанки, навыков равновесия. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Гимнастические эстафеты. Игры с прыжками с использованием скакалки		
2. Играем все! (спортивные и подвижные игры)			110 ч
3.1	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.		
3.2	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача, мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель. Броски в цель в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча с изменением направления.	Алкоголизм – тяжелая болезнь	
3.3	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Мяч водящему», «Вызови по имени», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Попади в корзину».		

3.4	Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры и эстафеты на материале волейбола.	Наше здоровье, в наших руках	
3.5	Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок», «Мини-футбол» трое против троих, четверо против четверых игроков.		
3.6	<i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», «Мини – волейбол», «Футбол».	День защитников Отечества	
3.7	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и двух ногах на месте через длинную вращающуюся и короткую скакалку, с доставанием подвешенных предметов.		
3.8	<i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ведении мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками.		
4. Все на лыжи!			32 ч.
4.1	Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об	День здоровья	

	обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.		
4.2	Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км. Игры.	Безопасное поведение при низких температурах, первая помощь при обморожении	
ИТОГО: 0 к/р 0 л/р 0 п/р			270 часов

