

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Соболевская основная общеобразовательная школа"
Валуйского района Белгородской области

| | |
|---|---|
| <p>"Согласовано" Заместитель директора МОУ "Соболевская ООШ"  Бондаренко Т.В. "30"августа 2021 года</p> | <p>"Утверждено" Директор МОУ "Соболевская ООШ" Козаченко Е.В. Приказ №137-од от "30" августа 2021 года</p>  |
|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» (ФГОС)

Воронежская Юлия Владимировна

I квалификационная категория

Сухомлинова Галина Евгеньевна

I квалификационная категория

1 - 4 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В результате обучения, обучающиеся начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности; готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов

утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится

:-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять организующие строевые команды и приёмы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

-выполнять передвижения на лыжах
Основы религиозных культур и светской этики
Предметные результаты освоения курса «Основы религиозных культур и светской этики» основной образовательной программы начального общего образования отражают:

●готовность к нравственному самосовершенствованию, духовному саморазвитию;

●знакомство с основными нормами светской и религиозной морали, понимание их значения в выстраивании конструктивных отношений в семье и обществе;

●понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека и общества;

●формирование первоначальных представлений о светской этике, о традиционных религиях, их роли в культуре, истории и современности России;

●первоначальные представления об исторической роли традиционных религий в становлении российской государственности;

●становление внутренней установки личности поступать согласно своей

совести; воспитание нравственности, основанной на свободе совести и вероисповедания, духовных традициях народов России;

- осознание ценности человеческой жизни

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 класс Раздел

1.Знания о физической культуре. (4 ч.)

- Понятие о физической культуре. Значение понятия «физическая культура».
- Зарождение и развитие физической культуры. Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима.
- Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций.
- Внешнее строение тела человека. Части тела человека.

Раздел 2.Организация здорового образа жизни.(3 ч.)

- Правильный режим дня. Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки.
- Здоровое питание. Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты.
- Правила личной гигиены. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.(2 ч.)

- Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4.Физкультурно – оздоровительная деятельность.(3 ч.)

- Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.
- Физические упражнения для физкультминуток. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
- Упражнения для профилактики нарушений зрения. Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. (79

ч.) Легкая атлетика:

- Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча.
- **Гимнастика с основами акробатики:**

- Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»).

- Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга).

Подвижные игры:

- Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры

2 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре.(4 ч.)

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион».

Скелет и мышцы человека. Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека.

Осанка человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.

Правильная осанка в положении сидя и стоя.

Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие»

Одежда для занятий разными физическими упражнениями.

Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни. (3ч.)

Правильный режим дня Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня.

Закаливание. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком).

Профилактика нарушений зрения. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.(2 ч.)

Оценка правильности осанки. Контроль осанки в положении сидя и стоя.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность(3 ч.)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки.

Физические упражнения для физкультминуток. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

Физические упражнения для расслабления мышц. Расслабление мышц в положении лёжа на спине.

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове.

Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку.

Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи).

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств (ОФП).

Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.(90 ч.)

Лёгкая атлетика:

Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)

Гимнастика с основами акробатики:

Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд
Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале

3 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч.)

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью (Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме). История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью (Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры). Физическая культура народов разных стран (Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии). Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями (Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе). Основные двигательные качества человека (Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости)

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч.)

Правильное питание (Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов). Правила личной гигиены (Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов).

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.)

Измерение длины и массы тела (Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника). Оценка основных двигательных качеств (Правила ведения дневника самоконтроля).

Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики (Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.) Физические упражнения для физкультминуток (Упражнения для активизации кровообращения в конечностях). Физические упражнения для профилактики нарушений осанки (Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной). Упражнения для профилактики нарушений зрения (Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе) Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств (Упражнения для развития силы мышц

(прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым средним темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч.)

Лёгкая атлетика:

Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).

Гимнастика с основами акробатики:

Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой

Лыжная подготовка:

Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке

Подвижные игры и спортивные игры:

Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)

4 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч.)

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярны виды спорта в современной России.

Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр.

Опорно-двигательная система человека. Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Виды травм. Понятие «разминка». Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Бег. Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения. Способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч.)

Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.)

Измерение сердечного пульса. Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса.

Оценка состояния дыхательной системы. Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек».

Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения).

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные

приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»).

Упражнения для профилактики нарушений зрения. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет.

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10-15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. (89 ч.)

Лёгкая атлетика:

Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10-60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега

Гимнастика с основами акробатики:

Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание попластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.

Подвижные и спортивные игры:

Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом.

**Тематическое планирование
1 класс**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-------|---|-------------|
| 1. | Раздел 1. Знания о физической культуре | 4 ч. |
| 2. | Раздел 2. Организация здорового образа жизни | 3 ч. |
| 3. | Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием физической подготовленностью | 2ч. |
| 4. | Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность | 3ч. |
| 5 | Раздел 5. Спортивно- оздоровительная деятельность | 79 ч. |
| | итого | 91ч. |

**Тематическое планирование
2 класс**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-------|---|-------------|
| 1. | Раздел 1. Знания о физической культуре | 4 ч. |
| 2. | Раздел 2. Организация здорового образа жизни | 3 ч. |
| 3. | Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием физической подготовленностью | 2ч. |
| 4. | Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность | 3ч. |
| 5 | Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность | 90 ч. |
| | итого | 102ч. |

**Тематическое планирование
3 класс**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-------|---|-------------|
| 1. | Раздел 1. Знания о физической культуре | 4 ч. |
| 2. | Раздел 2. Организация здорового образа жизни | 3 ч. |
| 3. | Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием физической подготовленностью | 2ч. |
| 4. | Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность | 4ч. |
| 5 | Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. | 89 ч. |
| | итого | 102ч. |

**Тематическое планирование
4 класс**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-------|-----------------------------|-------------|
|-------|-----------------------------|-------------|

| | | |
|----|---|-------|
| 1. | Раздел 1.Знания о физической культуре | 4 ч. |
| 2. | Раздел 2.Организация здорового образа жизни | 3 ч. |
| 3. | Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием физической подготовленностью | 2ч. |
| 4. | Раздел 4.Физкультурно – оздоровительная деятельность | 4ч. |
| 5 | Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. | 89 ч. |
| | итого | 102ч. |