

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Естественно-математический лицей №16» г. Волгодонска

«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
протокол от 31.08.2021 №1

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Лицей №16»
г. Волгодонска
Приказ от 31.08.2021 №303



Л.Н.Лушникова

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
начальное общее образование

Волгодонск, 2021г.

Аннотация

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся и условий, необходимых для развития их личностных и познавательных качеств, психологическими, возрастными и другими особенностями обучающихся.

Содержание предмета составлено на основе модульного принципа построения учебного материала, не определяет количество часов на изучение учебного предмета и не ограничивает возможность его изучения в том или ином классе.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Изучение предмета «Физическая культура» в части формирования у обучающихся научного мировоззрения, освоения общенаучных методов (наблюдение, измерение, эксперимент, моделирование), освоения практического применения научных знаний основано на межпредметных связях.

Раздел I. Результаты освоения рабочей программы

Личностные результаты освоения рабочей программы

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся и условий, необходимых для развития их личностных и познавательных качеств, психологическими, возрастными и другими особенностями обучающихся.

Содержание предмета составлено на основе модульного принципа построения учебного материала, не определяет количество часов на изучение учебного предмета и не ограничивает

возможность его изучения в том или ином классе.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Изучение предмета «Физическая культура» в части формирования у обучающихся научного мировоззрения, освоения общенаучных методов (наблюдение, измерение, эксперимент, моделирование), освоения практического применения научных знаний основано на межпредметных связях с предметами: «История», «Математика», «ОБЖ», «Биология».

Метапредметные результаты освоения рабочей программы

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поисков средств ее осуществления;
- формирование умения 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 освоения рабочей программы

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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, 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:

- 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;
- 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.

Раздел II. Содержание курса

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и

физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры

Футбол

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Баскетбол

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача

мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».

Гимнастика

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Различное варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор – опускание вперёд в вис присев – толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись – поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах – поднимая туловище вперёд, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) – разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади – отпуская руки, шагом вперёд основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры-задания с использованием строевых упражнений: «Становись-разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение». Подвижные игры: «У медведя во бору», «раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».

Лёгкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».

Гимнастика

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Различное варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор – опускание вперёд в вис присев – толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись – поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах – поднимая туловище вперёд, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) – разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади – отпуская руки, шагом вперёд основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры-задания с использованием строевых упражнений: «Становись-разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение». Подвижные игры: «У медведя во бору», «раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».

Лёгкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «Два мороза»; «Пятнашки»; салки; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси-лебеди»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка».

Вариативный блок

Лыжная подготовка

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «Удержание равновесия», «Общий старт», «Переноска палок», «Старт шеренгами», «Быстрый лыжник», «Быстрая команда», «С горы в ворота».

Плавание

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлами. Выполнение игровых и подводных упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений.

Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «Кто быстрее», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Цапля и лягушки», «Пионербол в воде с несколькими мячами», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки».

Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности, на примере подвижных игр

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Два мороза», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Попрыгунчики-воробушки», «Кошки-мышки», «Море волнуется», «Совушка» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «Дедушка-рожок», «домики», «Ворота», «Встречный бой», «Защита укрепления», «Заря», «Корзинки», «Каравай», «Ловись рыбка», «удочка», «Продаем горшки», «Защита укрепления», «Захват флага», «Шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Пятнашки», «Платочек-летуночек», «Считалки», «Третий – лишний», «Чехарда», и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг».

Раздел III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема (модуль)	Количество часов
Первый год обучения (первый класс)		
1.	Физическая культура	2
2.	Из истории физической культуры	2
3.	Физические упражнения	6
4.	Самостоятельные занятия	4
5.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4
6.	Самостоятельные игры и развлечения	2
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
8.	Легкая атлетика	7
9.	Гимнастика	5
10.	Баскетбол	7
11.	Футбол	5
12.	Льжные гонки	6
13.	Плавание	5
14.	Подвижные игры	9
Второй год обучения (второй класс)		
15.	Физическая культура	2
16.	Из истории физической культуры	2
17.	Физические упражнения	6
18.	Самостоятельные занятия	4
19.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4
20.	Самостоятельные игры и развлечения	2
21.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
22.	Легкая атлетика	7
23.	Гимнастика	5
24.	Баскетбол	7
25.	Футбол	5
26.	Льжные гонки	6
27.	Плавание	5

28.	Подвижные игры	9
Третий год обучения (третий класс)		
29.	Физическая культура	2
30.	Из истории физической культуры	2
31.	Физические упражнения	6
32.	Самостоятельные занятия	4
33.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4
34.	Самостоятельные игры и развлечения	2
35.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
36.	Легкая атлетика	7
37.	Гимнастика	5
38.	Баскетбол	7
39.	Футбол	5
40.	Льжжные гонки	6
41.	Плавание	5
42.	Подвижные игры	9
Четвертый год обучения (четвертый класс)		
44.	Физическая культура	2
45.	Из истории физической культуры	2
46.	Физические упражнения	6
47.	Самостоятельные занятия	4
48.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4
49.	Самостоятельные игры и развлечения	4
50.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
51.	Легкая атлетика	8
52.	Гимнастика	6
53.	Баскетбол	8
54.	Футбол	4
55.	Льжжные гонки	3
56.	Плавание	3
57.	Подвижные игры	10