

Утверждена
В составе ООП НОО
Приказ 234.0/01.10
от 30.08.2019

**Рабочая программа учебного курса «Физическая культура»
1-4 класс**

Уровень: начальное общее образование
Предметная область: физическая культура
Предмет: физическая культура

Учитель: Айрапетян В.К., Богданова А.В., Кузнецова В.А., Уланская Т.А., Малофеева О.В.,
Чичева Л.В., Ледовская Н.А., Бокарева У.В., Бурмистрова А.А, Селезнева Е.Н., Артемьева
А.В.

Выборг
2019

Уровень: начальное общее образование

Предметная область: физическая культура

Предмет: физическая культура

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ в последней редакции от 29 декабря 2012 г. (ред. от 26.07.2019);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 года в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 г. № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12. 2014 г. № 1643, от 31.12.2015 №1576);
3. Рабочие программы общего образования, учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич.), в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего образования. Предметная линия учебников (учебно-методического комплекта): В.И. Лях. Физическая культура

3. Данная программа ориентирована на работу с учебниками:

- В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/
В.И. Лях. - М.: Просвещение 2018.-190с.

Срок реализации программы 4 года

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательного учреждения в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к **основной медицинской группе**.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к **подготовительной медицинской группе**. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для **основной группы** с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных. К **подготовительной группе здоровья** по физкультуре так же относятся дети после болезни.

Кроме того, таким детям противопоказаны сильные физические нагрузки любого типа, а сдача нормативов разрешается после дополнительного медицинского осмотра. Для перехода в эту **группу** достаточно медицинской справки. В ней должны быть указаны: диагноз, сроки ограничений и запрещенные упражнения или же, наоборот, основные рекомендации врача. Комплекс упражнений, которые ребенку можно выполнять в такой группе, подбирается педагогом на основе рекомендаций от врача, прописанных в справке. Кроме того, после указанного срока в справке ребенок автоматически переходит в основную группу.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе и занимаются по отдельной программе с учетом их индивидуальных образовательных потребностей.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.

Основная группа здоровья: Осваивает раздел - теоретически

Подготовительная группа здоровья: Осваивает раздел – теоретически

Специальная группа здоровья: Осваивает раздел - теоретически

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятия физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.

Основная группа здоровья: Осваивает раздел в полной мере

Подготовительная группа здоровья: Осваивает раздел в полной мере

Специальная группа здоровья: Осваивает раздел в полной мере

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.

Основная группа здоровья: Осваивает раздел в полной мере

Подготовительная группа здоровья: Осваивает раздел в полной мере с учетом медицинских ограничений

Специальная группа здоровья: Осваивает раздел - теоретически

Выпускник научится:

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

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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 упрощенным правилам.

Раздел «Шахматы»

Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.

Основная группа здоровья: Осваивает раздел - теоретически

Подготовительная группа здоровья: Осваивает раздел – теоретически

Выпускник научится:

- познакомится с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.
- узнает шахматные фигуры. Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9).
- начальной расстановке фигур. Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Выпускник получит возможность научиться:

- Ходам и взятию фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение». Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки.
- выполнять цель шахматной партии. Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

-игре всеми фигурами из начального положения. Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Укрепление здоровья и личная гигиена: знания о физической культуре, деятельность оздоровительной направленности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью;

2. Физическое развитие и физическая подготовка: знания о физической подготовке, способы деятельности с общеразвивающей направленностью;

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью: жизненно важные двигательные умения и навыки; акробатические упражнения с элементами гимнастики, легкоатлетические упражнения, подвижные игры с элементами спортивных игр.

Тема	Содержание
Основы знаний	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр,</p>

	<p>объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p><i>1—2 классы.</i> Понятия <i>короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость</i>; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>3-4 классы.</i> Понятие <i>эстафета</i>. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.</p>
<p>Спортивные игры (Баскетбол, волейбол)</p>	<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>

Гимнастика с элементами акробатики	<i>1-4 классы.</i> Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.
Шахматы	<i>1-4 классы.</i> Шахматная доска. Шахматные фигуры. Начальная расстановка фигур. Ходы и взятие фигур. (основная тема учебного курса) Цель шахматной партии. Игра всеми фигурами из начального положения.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Базовая часть	64	64	64	64
1.1	Основы знаний	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	8	9	7	7
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	17	16	16
1.4	Легкая атлетика	8	21	19	19
1.5	Подвижные игры с элементами пионербола	7	17		
1.6	Подвижные игры с элементами волейбола	-	-	22	22
1.7	Шахматы	33	-	-	-
2	Вариативная часть	18	21	21	21
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	18	21	21	21
	Итого	82	85	85	85