

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Федюкино общеобразовательная школа №2 с углубленным изучением отдельных
предметов»
г. Валуйки Белгородской области

<p>«Согласовано» Заместитель МОУ <i>[подпись]</i> Нихаева И.В. Протокол № 8 от «14» 08 2021г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «СОШ №2 с УИОП» г. Валуйки <i>[подпись]</i> Нихаева О.В. «31» августа 2021г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ №2 с УИОП» <i>[подпись]</i> Жуков А. И. Приказ № 17 «31» августа 2021г.</p>
---	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
«Начальная школа XXI века»
на уровень начального общего образования
(базовый уровень)
1 – 4 класс

2021 год

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования, системы учебников для общеобразовательных учреждений (Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 1 – 4 класс. Вентана – Граф 2017 г.), Физическая культура: рабочая программа: 1—4 классы: учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 46 с.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования 4 года. Рабочая программа составлена на 270 часов в соответствии с учебным планом уровня начального общего образования: 1 класс — 66 ч (33 учебные недели), 2, 3 и 4 классы — по 68 ч (34 учебные недели), в каждом классе начальной школы отводится 2 ч в неделю. Возможна корректировка учебного материала в соответствии с календарным учебным графиком, расписанием уроков, праздничными датами календаря, а также в связи с использованием «ступенчатого» режима обучения в первом классе (в сентябре, октябре). Корректировка учебного материала отражается в календарно-тематическом плане учителя на текущий учебный год.

С целью отслеживания достижения обучающимися планируемых результатов по учебному предмету «Физическая культура» предусмотрены оценочные процедуры, количество которых не превышает 10% от всего объёма учебного времени, отводимого на изучение предмета в учебном году.

Класс	Количество контрольных работ			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	0	3	3	3

Контрольные работы отражены в календарно-тематическом плане учителя.

В программу изменения не внесены.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

–роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

–значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

–связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

–значение физической нагрузки и способы её регулирования;

–причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

–выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

–выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

–составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

–варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

–выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

–выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная учебная программа, реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, а также для обучающихся разного уровня физического, психического и интеллектуального развития, согласно медицинским показаниям. При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

В соответствии с возрастными особенностями обучающихся на уроках реализуются целевые приоритеты воспитания.

В воспитании детей **младшего школьного возраста (уровень начального общего образования)** таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для:

- усвоения младшими школьниками социально значимых знаний - знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут;
- самоутверждения их в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения школьника;
- развития умений и навыков социально значимых отношений школьников младших классов и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел в дальнейшем.

К наиболее важным результатам освоения основной образовательной программы для каждого уровня, относятся следующие:

1. Воспитание познавательных интересов – это развитие сознательной учебной дисциплины, поднятие престижа образованности, отношение к учёбе как к главному труду, что достигается через контроль посещаемости, через нестандартное проведение уроков, предметные недели, конкурсы, КВНы, научно-практические конференции, интеллектуальные игры, а также посещение библиотек, тематические поездки и экскурсии (на родину писателей, в музеи и т.д.)

2. Патриотическое воспитание – это формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.

Патриотическое воспитание подразделяется на несколько направлений:

Военно-патриотическое воспитание (формирование у школьников глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций).

Героико-патриотическое воспитание (сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков).

Национально-патриотическое воспитание (воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ).

Гражданское воспитание (формирование правовой культуры у школьников, четкой гражданской позиции, чувства ответственности за происходящее в своей стране и готовности к сознательному и добровольному служению своему народу).

Патриотическое воспитание осуществляется через следующие формы работы:

- встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, участниками войн в Афганистане и Чечне;
- экскурсии, знакомство с историческими и памятными местами своей малой родины;
- посещение библиотек;
- участие в творческих конкурсах, смотрах;
- изучение нравственного наследия писателей и поэтов родного края, страны;
- посещение воинской части;
- праздники, коллективная творческая деятельность;
- интерактивные игры, дебаты, дискуссии;
- волонтерская деятельность;
- исследовательские работ, проекты.

3. Художественно-эстетическое воспитание способствует развитию потребности в прекрасном, реализует индивидуальные задатки и способности, прививает любовь к искусству, музыке, литературе и т.д. Это осуществляется через организацию и проведение музыкальных праздников, конкурсов, литературно-художественных презентаций, спектаклей, выставок, поездки по историко-культурным центрам края и др.

4. Нравственное воспитание нацелено на осмысление общечеловеческих ценностей, на осознание личностной причастности к человечеству, понимание своего «я». Это обеспечивают такие мероприятия, как часы общения, психологические тренинги, создание классных традиций и поддержание школьных, классные часы на нравственные и этические темы, организация школьных и участие в районных благотворительных акциях.

5. Трудовое воспитание приучает детей к общественно-полезному труду, ответственности за порученное дело, развивает организаторские способности, формирует бережное отношение к материальным ценностям, созданным трудом других людей. Эта цель достигается в процессе уроков трудового обучения, во время проведения субботников, трудовых десантов по уборке и благоустройству школьной территории, классных дежурств и дежурств по школе, озеленения кабинетов, ремонта книг в школьной библиотеке.

6. Физкультурно-оздоровительное и экологическое воспитание приучает детей к здоровому образу жизни, развивает силу, выносливость и красоту человеческого тела, формирует ответственность за природу и окружающий мир. Эти цели достигаются в процессе проведения школьных спортивных соревнований и участия в районных, организации дней Здоровья, спортивных праздников, эстафет, игровых перемен в начальной школе, физминуток и валеоминуток на уроках, вовлечения детей в спортивные секции, походы, экологические акции, а также через классные часы и массовые мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни, направленные против распространения курения, алкоголизма, наркомании. В школе ежегодно проводятся такие мероприятия как Тропа Победы, От солдата до генерала.

7. Воспитание семьянина способствует социализации детей, осознанию ими себя будущими родителями, укрепляет взаимосвязи в семье, формирует положительное

отношение к семейным ценностям. Всё это закладывается в детях через совместные с родителями походы, классные часы о рыцарстве и благородстве, о предназначении женщины-матери на Земле. В школе традиционно проходят праздники, посвящённые Дню матери и 8 марта, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Дню защиты детей и др.

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций. В школе проводятся праздники, в которых участвуют все ученики школы вместе со взрослыми. Это Праздник первоклассников, День учителя, Новый год, Масленица, Последний звонок, Выпускной вечер, праздники, посвященные памятным датам Великой Отечественной войны.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс (99 ч)

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

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, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и опоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры.

2 класс (102 ч)

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

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, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры.

3 класс (102 ч)

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

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 (4 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и спортивные игры. Футбол.

4 класс (102 ч)

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

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 (4 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и спортивные игры. Волейбол, баскетбол.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» составлено с учетом реализации рабочей программы воспитания учреждения.

1. Создание условий для реализации воспитательного потенциала и возможностей школьного урока, для использования интерактивных форм занятий с обучающимися на уроках.

2. Совершенствование форм, методов воспитания обучающихся через реализацию полидеятельностного принципа формирования гармонично развитой личности.

3. Создание комфортных условий для сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как условия развития ребенка и успешного освоения образовательных программ всеми обучающимися, в том числе с ОВЗ.

4. Совершенствование системы выявления, поддержки и сопровождения талантливых детей, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся.

5. Создание условий социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности обучающихся и обеспечивающей комфортные психологические условия для успешного обучения, охраны здоровья и развития личности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников.

№ п/п	Содержание тем и разделов	Количество часов, отводимых на освоение темы.				
		Всего часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	16	4	4	4	4
2	Организация здорового образа жизни	12	3	3	3	3
3	Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	8	2	2	2	2
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность	14	3	3	4	4
5	Легкая атлетика	87	23	23	23	18
6	Гимнастика с основами акробатики	89	23	23	23	20
7	Лыжная подготовка.	74	19	19	19	17
8	Подвижные игры и спортивные игры	105	22	25	24	34
	Итого	405	99	102	102	102