

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Фалилеевская основная общеобразовательная школа»**

Утверждено

Директор МБОУ «Фалилеевская ООШ»

Приказ № 48 от 31 августа 2021 года

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура 1-4 класс»

Планируемые результаты.

1 класс

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.

Метапредметные результаты:

- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- выполнение жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

2 класс

Личностные результаты:

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умения видеть свои достоинства и недостатки. *Метапредметные результаты:*
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем.

Предметные результаты:

- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

3 класс

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми сверстниками;

- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; *Метапредметные результаты:*

- умение 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

Предметные результаты:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

4 класс

Личностные результаты:

- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной.

Метапредметные результаты:

- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; *Предметные результаты :*

- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- умение представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

Распределение обучающихся по медицинским группам

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.

При проведении зачетов обучающиеся, освобожденные на длительный период от практических занятий, отвечают устно по теоретическому разделу программы.

Специальной медицинской группы в МБОУ «Фалилеевская ООШ» нет.

Содержание тем учебного курса

1 класс.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика

Основная группа

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно

перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

Подготовительная группа.

Что такое гимнастика? Основные правила выполнения зарядки. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Общеразвивающие упражнения. Физкультминутка. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазание и перелезания. Упражнение в равновесии. Название гимнастических снарядов и инвентаря.

Легкая атлетика

Основная группа

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подготовительная группа.

Что такое легкая атлетика? Ходьба и бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание мяча с места. Название спортивного инвентаря.

Лыжная подготовка.

Основная группа

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подготовительная группа.

Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Подъем полувелочкой. Одежда лыжника. Как подобрать лыжи и палки по росту. **Подвижные игры**

Основная группа.

На материале раздела «Гимнастика»: «У медведя во бору», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». *На материале раздела «Подвижные игры на основе баскетбола»:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Подготовительная группа.

Подготовить сообщения о подвижных играх: «Змейка», «Не урони», «Салки на болоте», «Охотники и олени», «Пингвины с мячом», «Брось-поймай».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика

Основная группа.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подготовительная группа.

Что такое гимнастика? Основные правила выполнения зарядки. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Общеразвивающие упражнения. Физкультминутка. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазание и перелезания. Упражнение в равновесии. Название гимнастических снарядов и инвентаря.

Легкая атлетика

Основная группа.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. *Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подготовительная группа.

Что такое легкая атлетика? Ходьба и бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание меча с места. Название спортивного инвентаря.

Лыжная подготовка

Основная группа

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем

«лесенкой».

Торможение

«плугом».

Подготовительная группа.

Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Подъем полуелочкой.

Одежда лыжника. Как подобрать лыжи и палки по росту.

Подвижные игры

Основная группа.

На материале раздела «Гимнастика»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки - желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Подвижные игры на основе баскетбола»: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Подготовительная группа.

Подготовить сообщения о подвижных играх: «Что изменилось», «Точно в мишень», «Пустое место», «Мяч соседу», «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Основная группа.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подготовительная группа.

Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.

Лыжная подготовка.

Основная группа.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом». *Поворот* переступанием.

Подготовительная группа:

Попеременный двухшажный ход подъем «лесенкой». Торможение «плугом». *Поворот* переступанием.

Подвижные игры.

Основная группа.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишки, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». *«Подвижные игры на основе баскетбола:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Подготовительная группа.

Подготовить сообщения о подвижных играх: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Быстрый лыжник», «За мной».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической культуры

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

Основная группа.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика

Основная группа.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Высокий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

Подготовительная группа.

Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.

Лыжные подготовка.

Основная группа.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подготовительная группа:

Одновременный одношажный ход. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Поворот переступанием.

Подвижные игры.

Основная группа. На материале раздела «Гимнастика»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага». Подвижные игры на основе баскетбола: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Подготовительная группа:

Подготовить сообщения о подвижных играх: «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Куда укатись за два шага».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	В процессе урока			
Легкая атлетика	21	22	22	22
Гимнастика с основами акробатики	16	18	18	18
Лыжная подготовка	21	24	24	24
Подвижные игры	9	14	14	14
Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта) -подвижные игры с элементами баскетбола	16	24	24	24
Всего часов	83	102	102	102

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 2-4 классы

2 КЛАСС

№	Упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	6,0	6,6	7,1	6,3	6,9	7,4
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	5.11	5.40	6.25	5.58	6.17	6.55
3.	Челночный бег 3*10 м (сек.)	9,2	9,8	10,5	9,7	10,4	10,8
4.	Метание малого мяча 150 г (м)	15	12	10	12	10	8
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120	140	125	110
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	230	260	230	190
7.	Подтягивания на перекладине (раз)	3	2	1	9	6	3
8.	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	16	11	6	10	6	3
9.	Отжимания (раз)	10	8	6	8	6	3
10.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	70	60	40	80	70	50
11.	Наклон вперед сидя (см)	-1	-4	-7	3	0	-2
12.	Прыжок в высоту, «перешагивание» (см)	80	75	65	70	65	55
13.	Ходьба на лыжах 1 км (мин., сек)	7.40	8.10	8.50	8.10	8.40	9.20

3 КЛАСС

№	Упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	5,7	6,2	6,8	5,8	6,3	7,0
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	5.06	5.35	6.20	5.45	6.05	6.50
3.	Челночный бег 3*10 м (сек.)	9,0	9,6	10,3	9,5	10,2	10,6
4.	Метание малого мяча 150г (м)	18	15	12	15	12	10
5.	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130	150	135	120
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	310	280	240	280	240	200
7.	Подтягивания на перекладине (раз)	4	3	2	11	7	4
8.	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	18	13	8	14	10	5
9.	Отжимания (раз)	13	10	6	10	7	3
10.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	80	70	50	90	80	60
11.	Наклон вперед сидя (см)	3	-1	-3	6	3	0
12.	Прыжок в высоту, «перешагивание» (см)	85	80	70	75	70	60
13.	Ходьба на лыжах 1 км (мин., сек)	7.00	7.25	8.00	7.30	8.00	8.30

4 КЛАСС

№	Упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	5,5	6,0	6,6	5,6	6,2	6,8
2.	Бег 60 м (сек.)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,6	12,2
3.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4.46	5.14	5.50	5.22	5.52	6.20
4.	Челночный бег 3*10 м (сек.)	8,8	9,4	10,1	9,3	10,0	10,4
5.	Метание малого мяча 150 г (м)	21	18	15	18	15	12
6.	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140	155	145	130
7.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	250	290	250	210
8.	Подтягивания на перекладине (раз)	5	4	2	13	8	5
9.	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	22	17	12	19	15	10
10.	Отжимания (раз)	16	11	6	11	7	3
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	90	80	60	100	90	70
12.	Наклон вперед сидя (см)	7	3	1	9	6	3
13.	Прыжок в высоту, «перешагивание» (см)	90	85	75	80	75	65
14.	Ходьба на лыжах 1 км (мин., сек)	6.45	7.15	7.45	7.15	7.45	8.15