

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 32 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области**

Рассмотрена: заседании ШМО Протокол № 1 от __15.08.2020__	Проверена: _____ Заместитель директора по УВР ГБОУ ООШ № 32 Ниретина Л.А. «__15__» августа 2020 г.	Утверждена Директор ГБОУ ООШ № 32 Воробьева С.А. _____ Приказ № __189__ от «16» августа 2020 г.
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1-4 КЛАССЫ

г. Сызрань 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе требований ФГОС НОО, основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ № 32 г. Сызрани, авторской программы «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Ляха, М., Просвещение, 2020 г

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч. в неделю:

в 1 классе – 99 ч., во 2 классе -102 ч., в 3 классе 102 ч., в 4 классе -102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Рабочая программа курса «Физическая культура» рассчитана на общую теорию и практику.

Для реализации программы используется учебник «Физическая культура 1-4 кл.» .

Автор: В.И. Лях, М., «Просвещение», 2020

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска 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 материала;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с передвижением, в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы, торможение.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование уроков физической культуры, 1 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	27
2	Гимнастика.	21
3	Лыжные гонки	14
4	Спортивные игры	25
5	Легкая атлетика	12
	Итого	99

Тематическое планирование уроков физической культуры, 2 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика.	27
2	Гимнастика.	21
3	Лыжные гонки	16
4	Спортивные игры	26
5	Легкая атлетика	12
	Итого	102

Тематическое планирование уроков физической культуры, 3 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика.	27
2	Гимнастика.	21
3	Лыжные гонки	12
4	Спортивные игры	29
5	Легкая атлетика	13
	Итого	102

Тематическое планирование уроков физической культуры, 4 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика.	27
2	Гимнастика.	21
3	Лыжные гонки	12
4	Спортивные игры	30
5	Легкая атлетика	12
	Итого	102