

**ГБОУ «КОРОЧАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ »**

<b>«РАССМОТРЕНО»</b> На заседании Метод совета ГБОУ «Корочанская школа- интернат» Протокол № <u>  2  </u> «11 » января 2021 г	<b>«СОГЛАСОВАНО»</b> Заместитель директора ГБОУ «Корочанская школа- интернат»  _____ М.А.Доронина « 11 » января 2021 г	<b>«УТВЕРЖДЕНО»</b> Директор «Корочанская интернат»  _____ Н.Д.Сухова Приказ № от « 12 » января 2021 г	ГБОУ школа- интернат»
--	--	---	-----------------------------

**Рабочая программа  
по физической культуре  
1 – 4 классы**

**Разработал**  
**учитель физической культуры К.М. Голдобин**

**2021-2022 учебный год**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 1- 4 классов разработана на основе программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха 1-4 классы» В. И. Ляха, пособие для учителей общеобразовательных организаций 4-е издание (М.: Просвещение, 2014).

### **Цели и задачи.**

Физическое воспитание в начальной школе на базовом уровне направлено:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Компетенции выражаются в межпредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации

программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно – массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

### **Изменения, внесенные в программу и их обоснования.**

В программе В. И. Ляха, А. А. программный материал делится на две части – *базовую и вариативную*. В *базовую часть* входит материал по *лыжной подготовке*. *Лыжная подготовка* заменена *кроссовой подготовкой* в связи с отсутствием материальной базы по лыжной подготовке. В *вариативную часть* входят *подвижные игры с элементами баскетбола*.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяются 270 ч, из них 66 ч в 1 классе (2 ч в неделю, 33 учебные недели).

68 ч во 2 классе (2 ч в неделю, 34 учебные недели). 68 ч в 3 классе (2 ч в неделю, 34 учебные недели). 68 ч в 4 классе (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести тестам: скоростным, скоростно – силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

### **Количество учебных часов**

Количество часов (уроков)				
Класс				всего часов
I	II	III	IV	
66	68	68	68	270

### **Название учебно-методического комплекта**

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник:

1. Физическая культура. 1–4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях М.: Просвещение, 2014

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по физической культуре является:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для ее достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и

специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **«Физическая культура» в начальной школе.**

#### ***Личностные результаты:***

- 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:*** 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** 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;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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
- По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице.

Физические способности	Физические упражнения	Маль- чики	Девоч ки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0

Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

## Содержание учебного предмета

### **Естественные основы.**

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### **Социально-психологические основы.**

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3–4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### **Подвижные игры.**

*1–4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

*1–4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### **Легкоатлетические упражнения.**

*1–2 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* Понятие *эстафета*. 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.

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	<b>Базовая часть</b>	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	16	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	16	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого		102		



**Описание материально-технического обеспечения  
образовательного процесса**

**Основная литература**

1. Физическая культура. 1–4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. Лях В. И. М.: Просвещение, 2014

**Дополнительная литература**

1. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А. А. Никифоров; БелРИПКППС – Белгород: БелРИПКППС,
2. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях.
3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев.

**Оборудование и инвентарь**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименования объектов и средств материально – технического обеспечения</b>	<b>Кол – во</b>
<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
<b>1</b>	Стандарт основного общего образования по физической культуре	<b>1</b>
<b>2</b>	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)	<b>1</b>
<b>3</b>	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)	<b>-</b>
<b>4</b>	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	<b>1</b>
<b>5</b>	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	<b>1</b>

<b>6</b>	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования ( профильный уровень)	-
<b>7</b>	Авторские рабочие программы по физической культуре	<b>2</b>
<b>8</b>	Учебник по физической культуре	<b>1</b>
<b>9</b>	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	<b>2</b>
<b>10</b>	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	<b>2</b>
<b>11</b>	Методические издания по физической культуре для учителей	<b>3</b>
<b>12</b>	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	-
<b>13</b>	Плакаты методические	-
<b>14</b>	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры в спорта и Олимпийского движения	-
<b>15</b>	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	-
<b>16</b>	Аудиозаписи	-
<b>17</b>	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	-
<b>18</b>	Стенка гимнастическая	-
<b>19</b>	Бревно гимнастическое напольное	-
<b>20</b>	Бревно гимнастическое высокие	-
<b>21</b>	Козел гимнастический	<b>2</b>
<b>22</b>	Конь гимнастический	<b>1</b>
<b>23</b>	Перекладина гимнастическая	<b>1</b>
<b>24</b>	Брусья гимнастические, разновысокие	-
<b>25</b>	Брусья гимнастические, параллельные	<b>1</b>
<b>26</b>	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	-
<b>27</b>	Канат для лазания, с механизмом крепления	<b>1</b>

<b>28</b>	Мост гимнастический подкиной	<b>1</b>
<b>29</b>	Скамейка гимнастическая жесткая	<b>2</b>
<b>30</b>	Скамейка гимнастическая мягкая	-
<b>31</b>	Комплект навесного оборудования	-
<b>32</b>	Стойка для штанги	-
<b>33</b>	Штанги тренировочные	-
<b>34</b>	Гантели наборные	-
<b>35</b>	Коврик гимнастический	-
<b>36</b>	Станок хореографический	-
<b>37</b>	Акробатическая дорожка	-
<b>38</b>	Покрытие для борцовского ковра	-
<b>39</b>	Маты борцовские	-
<b>40</b>	Маты гимнастические	<b>6</b>
<b>41</b>	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	-
<b>42</b>	Мяч малый (теннисный)	-
<b>43</b>	Скакалка гимнастическая	<b>5</b>
<b>44</b>	Мяч малый (мягкий)	-
<b>45</b>	Палка гимнастическая	<b>8</b>
<b>46</b>	Обруч гимнастический	<b>10</b>
<b>47</b>	Коврики массажные	-
<b>48</b>	Секундомер настенный с защитной сеткой	-
<b>49</b>	Сетка для переноса малых мячей	-
<b>50</b>	Планка для прыжков в высоту	-
<b>51</b>	Стойка для прыжков в высоту	-
<b>52</b>	Барьеры л/а тренировочные	-
<b>53</b>	Флажки разметочные на опоре	-
<b>54</b>	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	-

<b>55</b>	Рулетка измерительная (10 м, 50 м.)	<b>1</b>
<b>56</b>	Номера нагрудные	-
<b>57</b>	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	<b>1</b>
<b>58</b>	Щиты навесные с кольцами и сеткой	-
<b>59</b>	Мячи баскетбольные	<b>6</b>
<b>60</b>	Сетка для переноса и хранения мячей	-
<b>61</b>	Жилетки игровые с номерами	-
<b>62</b>	Стойки волейбольные универсальные	-
<b>63</b>	Сетка волейбольная	<b>1</b>
<b>64</b>	Мячи волейбольные	<b>5</b>
<b>65</b>	Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей	-
<b>66</b>	Табло перекидное	-
<b>67</b>	Ворота для мини – футбола	-
<b>68</b>	Мячи футбольные	<b>4</b>
<b>69</b>	Компрессор для накачивания мячей	-
<b>70</b>	Палатки туристические (двухместные)	-
<b>71</b>	Рюкзаки туристические	-
<b>72</b>	Комплект туристический бивуачный	-
<b>73</b>	Комплект динамометров ручных	-
<b>74</b>	Динамометр становой	-
<b>75</b>	Ступенька универсальная (для степ – теста)	-
<b>76</b>	Средства до врачебной помощи	-
<b>77</b>	Аптечка медицинская	<b>1</b>
<b>78</b>	Дополнительный инвентарь	-
<b>79</b>	Спортивный зал игровой	<b>1</b>
<b>80</b>	Зоны рекреации	<b>1</b>
<b>81</b>	Кабинет учителя	<b>1</b>

<b>82</b>	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	-
<b>83</b>	Легкоатлетическая дорожка	-
<b>84</b>	Сектор для прыжков в длину	<b>1</b>
<b>85</b>	Сектор для прыжков в высоту	-
<b>86</b>	Игровое поле для футбола (мини – футбола)	<b>1</b>
<b>87</b>	Площадка игровая баскетбольная	-
<b>88</b>	Площадка игровая волейбольная	<b>1</b>
<b>89</b>	Гимнастический городок	<b>1</b>
<b>90</b>	Полоса препятствий	<b>1</b>
<b>91</b>	Лыжная трасса	
<b>92</b>	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	-