МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОЗЖУХИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕ
ЛАГУНОВА АЛЕКСАНРА ВАСИЛЬЕВИЧА»
КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № 1 От «30» 08 2021г.	Согласовано: Зам. директора по УВР Ог Г..А. Орозова «30» 08 2021г.	Утверждено Приказ № 147 30.08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
1-4 класс
Составитель: Шамилов С.Н., высшая категория

Подписано цифровой подписью:
Ковалева Ирина Викторовна
Дата: 2021.10.13 11:11:24 +07'00'

Мозжуха,2021

Планируемые 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 и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты 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, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, 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;
- овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Теоретические и практические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека и для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила поведения на занятиях физической культуры.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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. Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
и выносливости).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, необходимых для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост, подскоки, равновесия, повороты и перевороты.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот из положения лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. стилизованные (образные) способы передвижения. опорные прыжки. прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). элементы ритмической гимнастики и танцев

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. (Нормативы ГТО);

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. (Нормативы ГТО),

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. (Нормативы ГТО).

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: используя разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

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

На материале спортивных игр: индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.

Используемые формы и методы

Современные методы обучения:
Лекция, семинар, тренинг, модульное обучение, дистанционное обучение, деловая игра, работа в парах, использование информационно компьютерных технологий.
Форма обучения на уроках следующая: групповая, индивидуальная, коллективная деятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

Темы	Количество часов
1.Ходьба и бег,	1
2. Ходьба и бег,	1
3. Ходьба и бег,	1
4. Прыжки	1
5. . ***Ходьба и бег,***	1
6. ***Прыжки***	1
7. Ходьба и бег, Прыжки	1
8. Ходьба и бег, Прыжки	1
9. Прыжки	1
10. Бросок малого мяча	1
11. Подвижные игры	***1***
12. Подвижные игры	***1***
13. Подвижные игры с элементами футбола	***1***
14. Подвижные игры	***1***
15. Подвижные игры	***1***
16. Подвижные игры с элементами футбола	***1***
17. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
18. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
1. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
2.Акробатика. Строевые упражнения	***1***
3. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
4. Акробатика. перестроения	***1***
5. Акробатика. перестроения	***1***
6. Акробатика. перестроения	***1***
7. Акробатика. перестроения	***1***
8. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
9. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
10.Акробатика. Строевые упражнения	***1***
11. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
12 Подъемы «лесенкой»	***1***
13 Подъемы «лесенкой»	***1***
14 Подъемы «лесенкой»	***1***
1. Подвижные игры	***1***
2. Подвижные игры	***1***
3 Подвижные игры	***1***
4 Подвижные игры	***1***
5 Подвижные игры	***1***

6 Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	*1*
7 Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	*1*
8 Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	*1*
9 Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	*1*
10 Ступающий и скользящий шаг	*1*
11 Повороты переступанием	*1*
12 Повороты переступанием.	*1*
13 Подъемы и спуски под уклон	*1*
14 Подъемы и спуски под уклон	*1*
15 Подъемы и спуски под уклон	*1*
16 Подъемы и спуски под уклон	*1*
17 Скользящий шаг с палками	*1*
18 Скользящий шаг с палками	*1*
19 Скользящий шаг с палками	*1*
20 Скользящий шаг с палками	*1*
1. Подвижные игры	*1*
2. Подвижные игры	*1*
3 Подвижные игры	*1*
4 . Подвижные игры	*1*
5 Подвижные игры	*1*
6 . Подвижные игры	*1*
7 . Подвижные игры	*1*
8 Подвижные игры	*1*
9 Акробатика. Строевые упражнения	*1*
10 Акробатика. Строевые упражнения	*1*
11 Акробатика. элементы	*1*
12 Акробатика. элементы	*1*
13 Опорный прыжок, лазание	*1*
14 Опорный прыжок, лазание	*1*
15 Бег и ходьба	*1*
16 Прыжки	*1*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

Тема урока	Количество часов
1.Ходьба и бег,	*1*
2. Ходьба и бег,	*1*
3. Ходьба и бег,	*1*
4. Прыжки	*1*
5. *. Ходьба и бег, прыжки*	1
6. *Ходьба и бег, прыжки*	1
7. Ходьба и бег, прыжки	*1*
8. Ходьба и бег, прыжки	*1*
9. Ходьба и бег, прыжки	*1*
10. Бросок малого мяча	*1*

11. Подвижные игры	*1*
12. Подвижные игры	*1*
13. Подвижные игры	*1*
14. Подвижные игры	*1*
15. Подвижные игры	*1*
16. Подвижные игры с элементами футбола	*1*
17. Акробатика. Строевые упражнения	*1*
18. Акробатика. Строевые упражнения	*1*
1. Акробатика. Строевые упражнения	*1*
2.Акробатика. Строевые упражнения	*1*
3. Строевые упражнения. Акробатика	*1*
4. Перестроения. Акробатика	*1*
5. Акробатика. Перестроения	*1*
6. Акробатика. Перестроения	
7. Акробатика. Перестроения	*1*
8. Акробатика. Строевые упражнения	*1*
9.Акробатика. Строевые упражнения	*1*
10.Акробатика. Строевые упражнения	*1*
11 Акробатика. Строевые упражнения	*1*
12 Акробатика. Строевые упражнения	*1*
13 Акробатика. Строевые упражнения	*1*
14 Подъемы «лесенкой»	*1*
1. Подвижные игры	*1*
2. Подвижные игры	*1*
3 Подвижные игры	*1*
4 Подвижные игры	*1*
5 Подвижные игры	*1*
6 Ступающий и скользящий шаг	*1*
7 Ступающий и скользящий шаг	*1*
8 Ступающий и скользящий шаг	*1*
9 Повороты переступанием.	*1*
10. Подъемы и спуски	*1*
11 Подъемы и спуски с небольших склонов	*1*
12 Повороты переступанием.	*1*
13 Подъемы и спуски под уклон	*1*
14 Подъемы и спуски под уклон	*1*
15 Подъемы и спуски под уклон	*1*
16 Подъемы и спуски под уклон	*1*
17 Скользящий шаг с палками	*1*
18 Скользящий шаг с палками	*1*
19 Скользящий шаг с палками	*1*
20 Скользящий шаг с палками	*1*
1 Подвижные игры	*1*
2 Подвижные игры	*1*
3 Подвижные игры	
4 Подвижные игры	*1*

5 Подвижные игры	***1***
6 Подвижные игры	***1***
7 . Подвижные игры	***1***
8 . Подвижные игры	***1***
9 Подвижные игры с элементами футбола	***1***
10 Подвижные игры с элементами футбола	***1***
11 Акробатика.	***1***
12 Акробатика.	***1***
13 Опорный прыжок, лазание	***1***
14 Акробатика.	***1***
15 Акробатика.	***1***
16 Прыжки	***1***

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

Тема урока	Количество часов
1	
1.Ходьба и бег,	***1***
2. Ходьба и бег,	***1***
3. Ходьба и бег,	***1***
4. Прыжки	***1***
5. . ***Ходьба и бег, прыжки***	1
6. ***Ходьба и бег, прыжки***	1
7. Ходьба и бег, прыжки	***1***
8. Ходьба и бег, прыжки	***1***
9. Ходьба и бег, прыжки	***1***
10. Ходьба и бег, прыжки	***1***
11. Подвижные игры	***1***
12. Подвижные игры	***1***
13. Подвижные игры	***1***
14. Подвижные игры	***1***
15. Подвижные игры	***1***
16. Подвижные игры с элементами футбола	***1***
17. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
18. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
1. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
2.Акробатика. Строевые упражнения	***1***
3. Строевые упражнения. Акробатика	***1***
4. Перестроения. Акробатика	***1***
5. Акробатика. Перестроения	***1***
6. Акробатика. Перестроения	***1***

7. Акробатика. Перестроения	*1*
8. Акробатика. Строевые упражнения	*1*
9.Акробатика. Строевые упражнения	*1*
10.Акробатика. Строевые упражнения	*1*
11 Акробатика. Строевые упражнения	*1*
12 Акробатика. Строевые упражнения	*1*
13 Акробатика. Строевые упражнения	*1*
14 Подъемы «лесенкой»	*1*
1. Подвижные игры	*1*
2. Подвижные игры	*1*
3 Подвижные игры	*1*
4 Подвижные игры	*1*
5 Подвижные игры	*1*
6 Ступающий и скользящий шаг	*1*
7 Ступающий и скользящий шаг	*1*
8 Ступающий и скользящий шаг	*1*
9 Повороты переступанием.	*1*
10. Подъемы и спуски	*1*
11 Подъемы и спуски	*1*
12 Повороты переступанием.	*1*
13 Подъемы и спуски под уклон	*1*
14 Подъемы и спуски под уклон	*1*
15 Подъемы и спуски под уклон	*1*
16 Подъемы и спуски под уклон	*1*
17 Скользящий шаг с палками	*1*
18 Скользящий шаг с палками Подъемы и спуски под уклон	*1*
19 Скользящий шаг с палками Подъемы и спуски под уклон	*1*
20 Скользящий шаг с палками Подъемы и спуски под уклон	*1*
9 Подвижные игры с элементами футбола	*1*
10 Подвижные игры с элементами футбола	*1*
11 Акробатика. элементы	*1*
.12 Акробатика. элементы	*1*
13 Опорный прыжок, лазание	*1*
14 Акробатика. элементы	*1*
15 Акробатика. элементы	*1*
16 Прыжки	*1*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

Тема урока	Количество часов
1	
1.Ходьба и бег,	*1*
2. Ходьба и бег,	*1*
3. Ходьба и бег, Прыжки	*1*
4. Метание	*1*
5. . *Ходьба и бег, прыжки*	1
6. *Ходьба и бег, прыжки*	1
7. Ходьба и бег,	*1*

прыжки	
8. Ходьба и бег, прыжки	***1***
9. Ходьба и бег, прыжки	***1***
10. Ходьба и бег, прыжки	***1***
11. Подвижные игры	***1***
12. Подвижные игры	***1***
13. Подвижные игры	***1***
14. Подвижные игры	***1***
15. Подвижные игры	***1***
16. Подвижные игры с элементами футбола	***1***
17. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
18. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
1. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
2.Акробатика. Строевые упражнения	***1***
3. Строевые упражнения. Акробатика	***1***
4. Перестроения. Акробатика	***1***
5. Акробатика. Перестроения	***1***
6. Акробатика. Перестроения	***1***
7. Акробатика. Перестроения	***1***
8. Акробатика. Строевые упражнения	***1***
9.Акробатика. Строевые упражнения	***1***
10.Акробатика. Строевые упражнения	***1***
11 Акробатика. Строевые упражнения	***1***
12 Акробатика. Строевые упражнения	***1***
13 Акробатика. Строевые упражнения	***1***
14 Попеременный двухшажный ход	***1***
9 Подвижные игры с элементами футбола	***1***
10 Подвижные игры с элементами футбола	***1***
11 Опорный прыжок, лазание по канату	***1***
12 Опорный прыжок, лазание по канату	***1***
13 Опорный прыжок, лазание	***1***
14 Опорный прыжок, лазание по канату	***1***
15 Опорный прыжок, лазание по канату	***1***
16 Прыжки	***1***