

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 31»  
(МКОУ ООШ № 31)**

Принято на педагогическом совете МКОУ ООШ № 31  «30» августа 2020г.	Приложение к приказу МКОУ ООШ № 31 Приказ № 80-а от «30» августа 2020г.
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

**«Физическая культура»**

**1-4 классы**

Составитель:  
Ачулакова Анжела Сергеевна  
Морозова Марина Леонидовна  
Тодьякова Нелли Ивановна  
Учителя физической культуры

2020 г.

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

*Личностные результаты* формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Знание истории физической культуры своего народа; воспитания чувства ответственности и долга перед Родиной;

Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; освоение социальных норм, правил поведения;

Формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничества;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

*Метапредметные результаты* отражаются в универсальных умениях.

Это: умение самостоятельно определять цели своего обучения  
самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя задачи;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,  
осуществлять контроль деятельности, корректировать свои действия;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

умение работать индивидуально и в группе;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

*Предметные результаты* изучения должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

б) овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

## **2. Содержание учебного предмета.**

Знания о физической культуре. История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно- ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

*Тематическое  
планирование в 1 классе*

№ п.п	тема	Количество часов
1	Теория	8
2	Лёгкая атлетика	32
3	Подвижные игры	15
4	Гимнастика	20
5	Лыжная подготовка	20
6	Футбол	4
	Всего	99 часов

*Тематическое планирование  
во 2 классе*

№ п.п	тема	Количество часов
1		
1	Лёгкая атлетика	36
2	Гимнастика	12
3	Теория	3
4	Лыжная подготовка	22
5	Подвижные игры	29
	Всего	102



### *Тематическое планирование*

#### *в 3 классе*

№ п.п	тема	Количество часов
1		
1	Лёгкая атлетика	24
2	Гимнастика	12
3	Теория	4
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры	28
6	Баскетбол	16
	Всего	105

### *Тематическое планирование*

#### *в 4 классе*

№ п.п	тема	Количество часов
1		
1	Лёгкая атлетика	24
2	Гимнастика	12
3	Теория	4
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры	44
	Всего	105