

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кочетовская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
рекомендована к
утверждению
Управляющим советом
протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
и.о. директора школы
_____ Земисова С.А.
Приказ №173
от «01» сентября 2023 г.

Рабочая программа
«Физическая культура»
на 2023/2024 учебный год

Составитель:
учитель класса
дошкольной подготовки
Егорова Н.Н.

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа по физической культуре разработана и составлена в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования». Программа написана с учетом требований ФГОС.

Программы по физической культуре В.И. Ляха, А.А. Зданевича и А.П. Матвеева, Т.В. Петровой.

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Количество часов: 66. Занятия проходят 2 раза в неделю по 30 минут каждое занятие.

Цели и задачи курса.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением *следующих образовательных задач:*

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися 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 учётом требований её 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 включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса «Физическая культура» (66 ч.).

I. Ходьба различными способами в разных построениях (15 ч.)

Ходьба обычная. Ходьба ускоренная. Ходьба в полуприседе. Ходьба выпадами. Ходьба на носках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с закрытыми глазами (3-4мин). Ходьба приставным шагом. Ходьба с различным положением рук. Ходьба с изменением направления и темпа движения. Ходьба переступанием через предмет и наступанием на предметы. Ходьба с поворотом вокруг себя на 360 градусов. Ходьба в сочетании с прыжками и другими заданиями. Ходьба с сохранением равновесия на ограниченной и подвижной опоре.

Учащиеся должны знать: Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Учащиеся должны уметь: Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

II. Бег в различном темпе с разнообразным характером выполнения движений (16 ч.)

Бег с ловлей и увертыванием. Бег на перегонки. Бег с сохранением равновесия на ограниченной площади опоры. Бег в сочетании с другими движениями (прыжками, переходом на ходьбу и т.д.) Бег с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения. Бег «змейкой» между предметами. Бег по кругу с остановками и поворотом вокруг себя. Бег в колонне по два. Бег в колонне по одному. Бег мелким и широким шагом. Бег с захлестом голени назад. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Бег с высоким подниманием коленей. Бег на носках. Бег обычный.

Учащиеся должны знать: Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Учащиеся должны уметь: Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки.

III. Прыжки (20 ч.)

Запрыгивание на мягкие препятствия (маты). Прыжки через неподвижную и вращающуюся длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки вверх с места и с разбега с доставанием подвешенных предметов. Прыжки с зажатым между ног мячом. Спрыгивание с предметом. Впрыгивание на возвышение. Подпрыгивание боком. Подпрыгивание с опорой руками на предмет. Подпрыгивание через линии и небольшие препятствия. Подпрыгивание с продвижением вперед. Подпрыгивание с поворотами и смещением направо-налево. Подпрыгивание с поочередным выносом прямых ног вперед. Подпрыгивание. Попеременно на правой и левой ноге. Подпрыгивание. Ноги скрестно - ноги врозь. Подпрыгивание. Одна нога вперед, другая назад. Подпрыгивание на одной и двух ногах, на месте разнообразными способами с различными положениями рук. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.

Учащиеся должны знать: Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Учащиеся должны уметь: На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 - 40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

IV. Бросание, ловля, метание (8 ч.)

Метание правой и левой рукой на точность и на дальность (не менее 5-9 м). Метание в горизонтальную, вертикальную и движущуюся мишени. Отбивание мяча о землю, об пол, на месте и во время движения вперед. Перебрасывание мяча через веревку и сетку. Перебрасывание мяча из одной руки в другую; друг другу из разных исходных положений различными способами. Бросание с хлопками и отскоком от земли. Бросание с ловлей его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд). Бросание мяча из разных исходных положений о землю и вверх.

Учащиеся должны знать: Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Учащиеся должны уметь: Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2× 2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока

от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность.

V. Ползание, лазанье, перелазание (7 ч.)

Лазанье по веревочной и приставочной лестнице, канату, шесту. Ползание по гимнастической скамейке (подтягивание на руках, лежа на животе). Лазанье по гимнастической лестнице (разнообразными способами и в различном темпе). Проползание под препятствием. Переползание через несколько предметов, расположенных подряд. Подлезание под расставленные барьеры (дуги, закрепленные гимнастические палки, стулья). Чередование ползания с другими видами движений (перешагиванием, бегом ползанием). Ползание на четвереньках по полу (по прямой, «змейкой», с выполнением задания) и на ограниченной площадке.

Учащиеся должны знать: Освоить технику лазания по гимнастической скамейке, стенке различными способами. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Проявлять качества силы, координации.

Учащиеся должны уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.

Учебно - тематический план.

№	Раздел учебного курса.	Количество часов.
1	Ходьба различными способами в разных построениях.	15
2	Бег в различном темпе с разнообразным характером выполнения движений.	16
3	Прыжки.	20
4	Бросание, ловля, метание.	8
5	Ползание, лазанье, перелазание.	7
	Всего	66