**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ялтинская средняя школа №10» муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым**

**(МБОУ «ЯСШ № 10»)**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**Решением методическогообъединения учителейначальных классов протокол от 25.08.2022г. № 1 | **СОГЛАСОВАНО**Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шамова Н.В. 29.08.2022 г. |

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура »**

для начального общего образования

Срок освоения программы: 4 года (со 2 по 4 класс)

Составитель: Кантемирова С.Р.

 учитель начальных классов

**2022**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 классов разработана на основе Примерной программы по физической культуре («Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4 – е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011.- 231 с. – (Стандарты второго поколения); в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373»), на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».

3.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.)

4.Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».

5.Методические рекомендации об организации образовательного процесса в начальной школе общеобразовательных организаций Республики Крым.

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование на уровне начального общего образования (далее НОО) у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели рабочей программы соотносится с реше­нием следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99 ч, во 2-4 – по 102 часа.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре на уровень НОО, на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования". Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью препо­давания физической культуры в 1-4 классах является игровой метод. В связи с этим, учитывая рекомендации Примерной программы, 48 часов, отведенные на раздел «Лыжные гонки» и «Плавание» - 22 часа распределены для углубленного освоения содержания разделов «Легкая атлетика» - 144 часа, «Подвижные и спортивные игры» - 108 часов и «Гимнастика с основами акробатики» - 96 часов.

В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» и «Лыжные гонки» был направлен на развитие физического совершенствования. В рабочей программе это компенсируется за счет увеличения часов подраздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В связи с климатическими условиями Республики Крым последовательность прохождения тем изменена: в осеннее – весенний период изучается тема «Легкая атлетика».

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

На уровне начального общего образования обеспечиваются условия для до­стижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

• 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, доброжелательно 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.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение 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.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

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

1. **Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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, 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**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.

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; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов |
| Примерная программа | Рабочая программа | Рабочая программа по классам |
| 2 кл. | 3кл. | 4кл. |
| **1.** | **Знания о физической культуре**  | **12ч** | **20 ч** | **4** | **6** | **6** |
| 1.1 | Физическая культура | 4 | 6 | 1 | 2 | 2 |
| 1.2 | Из истории физической культуры | 4 | 6 | 1 | 2 | 2 |
| 1.3 | Физические упражнения | 4 | 8 | 2 | 2 | 2 |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности**  | **12 ч** | **25 ч** | **8** | **6** | **6** |
| 2.1 | Самостоятельные занятия | 4 | 8 | 2 | 2 | 2 |
| 2.2 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 4 | 10 | 3 | 2 | 2 |
| 2.3 | Самостоятельные игры и развлечения | 4 | 7 | 3 | 2 | 2 |
| **3.** | **Физическое совершенствование** | **246 ч** | **360ч** | **90** | **90** | **90** |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность  | **8ч** | **12** | 3 | 3 | 3 |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: | **238ч** | **348** | 87 | 87 | 87 |
| 3.2.1 | Легкая атлетика  | **50** | 144 | 36 | 36 | 36 |
| 3.2.2 |  Подвижные и спортивные игры  | **54** | **108** | 27 | 27 | 27 |
| 3.2.3 | Гимнастика с основами акробатики  | **64** | 96 | 24 | 24 | 24 |
| 3.2.4 |  Лыжные гонки | **48** | - | - | - | - |
| 3.2.5 | Плавание | **22** | - | - | - | - |
| **4.**  | **Общеразвивающие упражнения** |  | в содержании соответствующих разделов программы |
|  | **Итого:** | **270ч** | **405ч** | **102ч** | **102ч** | **102ч** |