

Приложение 2 к основной образовательной программе основного общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения муниципального образования город Нягань «Средняя общеобразовательная школа №2»

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 2-4 класса**

**на 2021 – 2022 учебный год**

**Составила:**

Бабенко Т.Н. учитель физической культуры.

**на основе:** Комплексной программы физического воспитания учащихся 2-4 классов. Автор: доктор педагогических наук Матвеев Анатолий Петрович.

г.Нягань  
2022 год

Рабочая программа составлена на основе авторской программы под общей редакцией А.П.Матвеева совместно в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры (2011 ) и Минимальными требованиями по подготовке учащихся начальной школы по физической культуре

### **1.Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса** **Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения** **учебного предмета.**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС основного общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

**По окончании учебного курса учащиеся 1 класса должны:**

#### ***Знать и иметь представления :***

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- О способах изменения направления и скорости движения;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О правилах составления комплексов утренней зарядки;

#### ***Уметь:***

- Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения.

**По окончании учебного курса учащиеся 2 класса должны:**

***Знать и иметь представления :***

- Об истории первых Олимпийских игр;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- О правилах использования закаливающих процедур;
- Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

***Уметь:***

- Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,
- Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

**По окончании учебного курса учащиеся 3 класса должны:**

***Знать и иметь представления:***

- О физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- Об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

***Уметь:***

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- Проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- Составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**По окончании учебного курса учащиеся 4 класса должны:**

***Знать и иметь представления:***

- О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

**Уметь:**

Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

## **2.Содержание учебного предмета 1-4 класса**

### **Основы знаний о физкультурной деятельности.**

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до

упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”.

#### ***Легкая атлетика.***

*Прыжки:* в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### ***Лыжные гонки.***

*Передвижения на лыжах:* «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы.

#### ***Подвижные игры, элементы спортивных игр.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

*На материале легкой атлетики:* “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

*На материале лыжной подготовки:* “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.

*На материале плавания:* «Торпеды», “Водолазы”, “Гонка лодок”, “Гонки мячей”, “Паровая машина”.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

#### ***Обще развивающие упражнения.***

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; “выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической

стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа “Ласточка” на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений;

жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие;

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и “по сигналу”; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

### ***На материале легкой атлетики:***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “торки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок “в горку”; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

### ***На материале лыжной подготовки***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися “стойками” на лыжах; “подбирание” предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.



## Тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:									Сроки изучения
			уроки	тестирования	практические работы	диктанты	развитие речи	внеклассное чтение	...	...	...	
1.	Легкая атлетика	29	29	4								
2.	Элементы спортивных игр	26	26									
3.	Гимнастика	21	21									
4.	Подвижные игры	5	5									
5.	Лыжная подготовка	21	21									
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>98</b>	<b>4</b>								

## Тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:								Сроки изучения	
			уроки	тестирование	практические работы	диктанты	развитие речи	внеклассное чтение	...	...		...
1.	Легкая атлетика	29	29	4								
2.	Элементы спортивных игр	26	26									
3.	Гимнастика	21	21									
4.	Подвижные игры	5	5									
5.	Лыжная подготовка	21	21									
Всего		102	98	4								

## Тематическое планирование для 2 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:								Сроки изучения
			уроки	тестирования	практические работы	диктанты	развитие речи	внеклассное чтение	...	...	

1.	Легкая атлетика	28	28	4								
2.	Элементы спортивных игр	14	14									
3.	Гимнастика	16	16									
4.	Подвижные игры	26	26									
5.	Лыжная подготовка	18	18									
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>98</b>	<b>4</b>								

### Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:								Сроки изучения	
			уроки	тестировани е	практически е работы	диктанты	развитие речи	внеклассное чтение	...	...		...
1.	Легкая атлетика	25	25	4								
2.	Элементы спортивных игр	14	14									
3.	Гимнастика	16	16									
4.	Подвижные игры	26	26									
5.	Лыжная подготовка	18	18									
Всего		99	95	4								