***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***

***«Ладомировская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района***

***Белгородской области»***



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  учителей-предметников МБОУ «Ладомировская  C:\Users\Iren\Downloads\IMG_20220322_113624.jpgсредняя общеобразовательная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ломакин А. В.  Протокол № 7  от «17» июня 2021 г | **«Согласовано»**  C:\Users\Iren\Downloads\IMG_20201202_164314.jpgЗаместитель директора МБОУ «Ладомировская средняя общеобразовательная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Олейник И.А.  «27» августа 2021 г | **«Утверждаю»**  штамп и печать новые 2016Директор МБОУ «Ладомировская средняя общеобразовательная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пономаренко Ю. В.  Приказ № 185-ОД  от «31» августа 2021 г |

Рабочая программа

по учебному предмету

**«Физическая культура»**

уровня начального общего образования

(базовый уровень)

1-4 классы

Срок реализации 4 года

**2021**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов разработана:

* ***на основе*** программы Ляха В. И., Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2014г.;
* в соответствиис требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 года (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009 года №373)**:**
* в соответствии с учебным планом начальной образовательной программы МБОУ «Ладомировская средняя общеобразовательная школа».
* рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ладомировская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области», в которой основными направлениями воспитательной деятельности являются:
* 1. Гражданское воспитание;
* 2. Патриотическое воспитание;
* 3. Духовно-нравственное воспитание;
* 4. Эстетическое воспитание;
* 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
* 6. Трудовое воспитание;
* 7. Экологическое воспитание.
* 8. Ценности научного познания.

Преподавание физической культуры в 1-4 классах осуществляется с использованием следующих учебников:

1. Физическая культура – 1-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Лях - М.: Просвещение, 2021

Программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения в 1-4 классах и рассчитана на 270 часов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1 | 2 | 66 |
| 2 | 2 | 68 |
| 3 | 2 | 68 |
| 4 | 2 | 68 |
| Итого | 8 | 270 |

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** в рамках реализации программы воспитания:

1. Гражданское воспитание:
   1. формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
   2. развитие культуры межнационального общения;
   3. формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
   4. воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
   5. развитие правовой и политической культуры детей, расширение
   6. конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации,
   7. самоуправления, общественно значимой деятельности;
   8. развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
   9. формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
   10. разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
2. **Патриотическое воспитание**:
   1. формирование российской гражданской идентичности;
   2. формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
   3. формирование умения ориентироваться в современных общественно - политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
   4. развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
   5. развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.
3. **Духовно-нравственное воспитание**:
   1. развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
   2. формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
   3. развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
   4. содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
   5. оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
4. **Эстетическое воспитание**:
   1. приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
   2. создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
   3. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
   4. приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
   5. популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
   6. сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:
   1. формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
   2. формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
   3. развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
6. **Трудовое воспитание**:
   1. воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
   2. формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
   3. развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
   4. содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
7. Экологическое воспитание:
   1. развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
   2. воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.
8. **Ценности научного познания**:
   1. содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
   2. создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**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 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.

**Предметные результаты**

* 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).

**Требования к уровню физической подготовленности**

**учащихся 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, с | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| 2 | Координационные | Челночный  бег 3х10м, с | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на выс.  переклад  из виса.  Кол-во раз  (мальчики)  на низ.  переклад  из виса  лежа, кол-во раз(девочки) | 1 | 2-3 | 45 | 3 | 6-10 | 14 |

**3. 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, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижений 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 ускорением, 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 игры на воздухе .** Подвижные игры, катание на санках, метание снежков.

**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.

*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.

**Плавание.** Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Личная гигиена юного пловца, закаливание. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы | Количество часов | | | |  |
| 1 кл | 2 кл | 3 кл | 4 кл |  |
| I. Знания о физической культуре | В процессе урока в пределах 5 минут | | | |  |
| II. Способы физкультурной деятельности | В процессе урока  и вне урока | | | |  |
| III. Физическое совершенствование: |  |  |  |  |  |
| 1. 1.Гимнастика с основами акробатики | 12 | 12 | 12 | 12 | 1.Гражданское воспитание:1.1  2.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: 5.1, 5.2, 5.3  3.Трудовое воспитание: 6.2  4.Экологическое воспитание: 7.1, 7.2  5. Ценности научного познания: 8.1,8.2 |
| 2. Легкая атлетика | 14 | 14 | 14 | 14 | 1.Гражданское воспитание:1.1  2.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: 5.1, 5.2, 5.3  3.Трудовое воспитание: 6.2  4.Экологическое воспитание: 7.1, 7.2  5. Ценности научного познания: 8.1,8.2 |
| 3. Лыжная подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 1.Гражданское воспитание:1.1  2.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: 5.1, 5.2, 5.3  3.Трудовое воспитание: 6.2  4.Экологическое воспитание: 7.1, 7.2  5. Ценности научного познания: 8.1,8.2 |
| 4. Подвижные игры | 23 | 25 | 25 | 25 | 1.Гражданское воспитание:1.1  2.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: 5.1, 5.2, 5.3  3.Трудовое воспитание: 6.2  4.Экологическое воспитание: 7.1, 7.2  5. Ценности научного познания: 8.1,8.2 |
| 5.Плавание | 3 | 3 | 3 | 3 | 1.Гражданское воспитание:1.1  2.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: 5.1, 5.2, 5.3  3.Трудовое воспитание: 6.2  4.Экологическое воспитание: 7.1, 7.2  5. Ценности научного познания: 8.1,8.2 |
| 6. Общеразвивающие упражнения  Корригирующие упражнения | В содержании соответствующих  разделов  разделов программы соответствующих разделов программы | | | |  |
| **Итого** | **66** | **68** | **68** | **68** |  |