**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1» города Сосновоборска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендовано**  кафедрой естественных наук и валеологических дисциплин  протокол №  от июня 2022 г. | **Согласовано**  на методическом совете  протокол №  от августа 2022г. | **Утверждаю**  Директор  МАОУ «Гимназия №1»  г. Сосновоборска  Тоцкая О. Ю. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 1-4 классов**

**базовый уровень обучения**

**очная форма обучения**

учителя физической культуры

2022 год

**АННОТАЦИЯ**

Рабочая программа разработана на основе закона РФ "Об образовании в Росийской Федерации" от 29.12.2012, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897), закона "Об образовании в Красноярском крае" от 26.06.2014г. Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (Москва. «Просвещение2011» Е. С. Савинов), авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2006), Программы развития МАОУ «Гимназия №1» на 2016-2023г.г., Образовательной программы МАОУ «Гимназия №1» 2022-2023г. г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 66 часов для первых классов и 68 часов для 2-4 классов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать учебник «Мой друг – физкультура»: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы/ В. И. Лях –М.: Просвещение, 2008

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса планируется и дается в форме игры. Важной особенностью образовательного процесса во 2-4 классах является оценивание учащихся.

По окончании 2-4 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с программой. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части.

**Цель**: овладение основами двигательной деятельности.

**Задачи** физического воспитания учащихся направлены:

* на укрепления здоровья учащихся, улучшения осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умение взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Кол-во часов |
| 1. | **Базовая часть** | **52** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2. | **Вариативная часть** | **14** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 14 |
|  | **Итого:** | **66** |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 2-4 классах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
| Класс | | |
| **II** | **III** | **IV** |
| 1 | **Базовая часть** | **52** | **52** | **52** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 12 | 12 | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 14 | 14 | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 | 14 | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | **16** | **16** | **16** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 16 | 16 | 16 |
|  | **Итого:** | **68** | **68** | **68** |

**Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета,**

**курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| скоростные | Бег 30 м с высокого старта, сек | 6,5 | 7,0 |
| силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз | 5 | 4 |
| к выносливости | Бег 1000 м  Передвижения на лыжах 1,5 км | Без учета времени  Без учета времени | |
| к координации | Челночный бег 3\*10 м, сек | 11,0 | 11,5 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) | Возраст | уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | скоростные | Бег 30 м, с | 7  8  9  10 | 7,5  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6  5,4  5,1  5,0 | 7,6  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | координационные | Челночный бег 3\*10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10.0-9.5  9.9-9.3  9.5-9.0 | 9.9  9.1  8.8  8.6 | 11.7  11.2  10.8  10.4 | 11.3-10.6  10.7-10.1  10.3-9.7  10.0-9.5 | 10.2  9.7  9.3  9.1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155  165  175  185 | 90  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150  155  160  170 |
| 4 | вынослтвость | 6-минутный бег,м | 7  8  9  10 | 700  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100  1150  1200  1250 | 500  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900  950  1000  1050 |
| 5 | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9  7.5  7.5  8.5 | 2  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11.5  12.5  13.0  14.0 |
| 6 | силовые | Подтягивание на перекладине:  высокая-мал,  низкая-дев. | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4  4  5  5 | 2  3  3  4 | 4-8  6-10  7-10  8-13 | 12  14  16  18 |

Аттестация учащихся планируется по полугодиям с учетом результатов текущих оценок, результатов выполнения контрольных упражнений по каждому разделу программы, контрольного тестирования и сдачи норм комплекса ГТО. Для получения положительной оценки учащиеся должны показать как минимум средний уровень физической подготовленности.

**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, 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.

**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)

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжения и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

**Социально-психологические основы**.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических возможностей.

**Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Гимнастика с элементами акробатики**.

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

**Легкоатлетические упражнения**.

Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.**

|  |  |
| --- | --- |
| - мячи футбольные;  - мячи резиновые;  - мячи баскетбольные;  - мячи теннисные;  - мячи для метания;  - гимнастические маты;  - гимнастические скамейки;  - малая перекладина;  - гимнастические коврики;  - обручи;  - скакалки;  - биты для игры в лапту; | - секундомер;  - гимнастическая лестница;  - гимнастический козел;  - канат;  - гимнастические палки;  - гимнастическое бревно;  - лыжный комплект  - беговая дорожка;  - рулетка |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:

**Литература:**

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В. И. Лях, А.А. Зданевич//Физкультура в школе. -2004.

2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В. И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.-127с.

3. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана.- М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.

4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие/ сост. Б. И. Мишин.- М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астель», 2003. -526с.

5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/ авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001.-128с.

6. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя/ под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998.-112с.

7. Каинов А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевич/ А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005.-52с.

**Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

**Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы)

2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м)

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

4. Палки гимнастические.

5. Скакалки детские.

6. Мат гимнастический.

7. Кегли.

8. Лыжи с креплениями и палками.