Общеобразовательная автономная некоммерческая организация

«Лицей «Сириус»

Приложение к ООП ООО

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета

ОАНО «Лицей «Сириус»

протокол № 2 от 31.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

1. формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
4. развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
3. 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;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
5. овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Ожидаемые результаты формирования УУД к концу обучения в начальной школе.**

Личностные результаты:

*У учащихся будут сформированы:*

1. самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
2. внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
3. мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
4. ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
5. способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
6. основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
7. познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
8. развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
9. установка на здоровый образ жизни.

Учащийся получит возможность для формирования:

1. компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
2. установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
3. учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
4. эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

*У учащихся будут сформированы*:

1. способности принимать и сохранять учебную задачу;
2. способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
3. способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
4. умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

1. планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
2. проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
3. учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
4. адекватно воспринимать речь учителя;
5. проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
6. оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
7. осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

*У учащихся будут сформированы:*

1. умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
2. способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
3. умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
4. умения осознанно строить сообщения в устной форме;
5. способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
6. способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
7. умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
8. умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

*Учащийся получит возможность для формирования:*

1. формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
2. осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
3. активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
4. произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

*У учащихся будут сформированы:*

1. умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
2. умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
3. умения слушать и вступать в диалог;
4. умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
5. умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
6. продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
7. умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
8. способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
9. умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

*Учащийся получит возможность для формирования:*

1. умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
2. умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
3. способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
4. адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Основы знаний о физической культуре

*Ученик научится:* понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

*Ученик научится:* приобретёт двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Гимнастика с элементами акробатики

*Ученик научится:* выполнять гимнастические и акробатические упражнения, кувырки, стойки, перекаты

*Ученик получит возможность научиться:* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

*Ученик научится:* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

*Ученик получит возможность научиться:*

целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Мини-футбол

*Ученик научится:* выполнять элементарные умения в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча

*Ученик получит возможность научиться:*

играть в футбол по упрощенным правилам.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре (1-4 классы) в процессе урока.**

*Когда и как возникли физическая культура и спорт:*проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т.д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний.

*Современные Олимпийские игры*:Исторические сведения о развитии современных олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта.

*Что такое физическая культура:* Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение роков по физической культуре. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.

Значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации.

*Физкультурно- оздоровительная деятельность:*Строение тела, упражнения на улучшение осанки, роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека, роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Правила личной гигиены. Правила проведения закаливающих процедур. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

**Легкая атлетика (1-2 классы):**

Овладение знаниями. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. 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. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х10 м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 - 15м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 30м). Подвижные игры с бегом: «Ловишка», «Гуси-лебеди», «Салки с домом».

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. 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 30см; через набивные мячи, верёвочку (высота 30- 40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. 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- 70см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.

**Легкая атлетика(3-4 классы):**

Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5- 8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30- 40см из различных и. п. с максимальной скоростью до 50 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15 - 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10- 20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30 - 50см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 -110см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); в высоту с прямого и бокового разбега.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1, 5м) с расстояния 4- 5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1, 5м) с расстояния 5- 6м.

Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия.

**Гимнастика с элементами акробатики (1-2 классы):**

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического козла.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопом в сторону.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рука, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Гимнастика с элементами акробатики (3-4) классы:**

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через препятствия.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на гимнастического козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м). Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты на 90° и 180°.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

**Подвижные игры (1-2 классы):**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Воробушки попрыгунчики».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Охотник и утки».

**Подвижные игры (3-4 классы):**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями

**Мини-футбол (1-2 классы):**

Разучивание и закрепление ударов, остановок и ведение мяча ногой, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «быстро и точно», «Ведение и удары по мячу ногой», «Мини-футбол» двое против двоих, трое против троих.

**Мини-футбол (3-4 классы):**

Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футбол. Остановка мяча ногой, ведение мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок», «Мини-футбол», трое против троих, четверо против четверых.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимое на освоение каждого раздела.**

Количество часов, отведенное на изучение каждого раздела, может быть незначительно скорректировано учителем в сторону уменьшения или увеличения часов в зависимости от степени усвоения материала классом. Точное (итоговое за год) количество часов определяется конкретным годовым учебным календарным графиком.

1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2. | Лёгкая атлетика | 23 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики. | 15 |
| 4. | Мини-футбол | 10 |
| 5. | Подвижные игры | 15 |
| 6. | Резерв | 3 |
|  | Итого | 62-66 |

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2. | Лёгкая атлетика | 24 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики. | 15 |
| 4. | Футбол | 10 |
| 5. | Подвижные игры | 16 |
| 6. | Резерв | 3 |
|  | Итого | 64-68 |

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2. | Лёгкая атлетика | 24 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики. | 15 |
| 4. | Футбол | 10 |
| 5. | Подвижные игры | 16 |
| 6. | Резерв | 3 |
|  | Итого | 64-68 |

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2. | Лёгкая атлетика | 24 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики. | 15 |
| 4. | Футбол | 10 |
| 5. | Подвижные игры | 16 |
| 6. | Резерв | 3 |
| 7. | Итого | 64-68 |