

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАБОРСКАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Выписка, из содержательного раздела ООП ООО
(ФГОС НОО; 1-4 классы) на 2021-2022 учебный год,
принятой на педагогическом совете от 23.08.2021
протокол № 1, утвержденной приказом № 174 от
23.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

«Физическая культура»

1-4 КЛАССЫ

Составитель:

В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11классы»

Адаптировал учитель МБОУ «Таборская ООШ»

Калашников Михаил Владимирович

I квалификационная категория

с.Таборы 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования (умение учиться – субъект учебной деятельности). В соответствии с главной, целью физической культуры является усвоение учениками системы способов физкультурной деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение физических упражнений для удовлетворения своих потребностей (в здоровье, развитии двигательных качеств, красоте телосложения, проведение досуга и др.).

Образовательный процесс в начальной школе строится таким образом, чтобы были решены следующие задачи:

- Создание условий для формирования личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий;
- Создание успешности освоения основных правил организации образовательного процесса на уроках физкультуры;
- Формирование способов оценки собственного физического состояния;
- Формирование способов планирования, конструирования комплексов движений для достижения определенного качественного физического состояния;
- Формирование умений формулировать проблему и делать запрос специалисту;
- Формирование умения контролировать правильность выполнения тренировочных действий, направленных на выполнение замысла (определять, устанавливать критерии контроля и оценки собственной физической деятельности); □ Рефлексировать выполнение замысла.

Деятельностной теорией учения, которая лежит в основе Стандарта, называют такую, которая опирается на понятия «действие», «задача» (они являются существенными компонентами целостной деятельности). В процессе решения учебной задачи субъект находит то действие, которое и приводит к достижению цели. Это действие усваивается учеником и становится результатом учебной деятельности.

Структура учебной деятельности и этапы деятельности по решению учебной задачи представлены в прилагаемом к программе пособии для учителей.

Ориентируясь на реализацию теории учебной деятельности, программа основана на:

- принципе преемственности, понимаемой как связь качественно различных стадий обучения – как по содержанию, так и по способам его преподнесения детям;
- принципе развивающего обучения, т.е. такого обучения, которое должно «вести за собой» развитие, внутри себя создавать условия и предпосылки психического развития;
- принципе деятельности, понимаемой как основа и средство построения, сохранения и применения знаний;
- принципе предметности, фиксирующий возможность открытия учащимися всеобщего содержания некоторого понятия как основы последующего выведения его частных проявлений;
- усвоении теоретических знаний в процессе физкультурной деятельности;
- понимании содержания образования как системы учебных задач и системы универсальных учебных действий;
- положении, что предметом преподавания физической культуры как учебной дисциплины является освоение основ физкультурной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Согласно Федерального государственного образовательного стандарта для начального общего образования основой содержания по физической культуре является опыт практической деятельности, который приобретается в процессе решения учебных задач. В рамках школьного образования происходит активное освоение физкультурной деятельности, что позволяет не только развивать физические качества и укреплять здоровье, но и успешно развивать интеллект, психические процессы и нравственные качества, формировать теоретическое мышление, творческие способности и самостоятельность в использовании физических упражнений для достижения поставленных целей.

Результатом сформированности универсальных учебных действий в области физической культуры для выпускника начальной школы станет:

1. Осознание (видение) и формулировка проблем.
2. Умение анализировать проблемы.
3. Умение планировать способы и подбирать средства для решения проблем.
4. Способность принимать решения.
5. Действия с осуществлением контроля.
6. Умение получать запланированный результат и рефлексировать выполнение замысла.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 408 ч, из расчета 3 ч в неделю с I по IV класс.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

В результате освоения содержания предмета «Физическая культура» у выпускников будут сформированы *личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные и коммуникативные) и предметные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к физической культуре;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

- установка на здоровый образ жизни;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники научатся:

- определять с какой целью выполняется упражнение;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- осуществлять прогноз своим действиям;

- контролировать правильность выполнения элементов двигательного действия на основе разработанных точек контроля;

- оценивать правильность выполнения действия на основе разработанных критериев;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся:

--осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

--осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

--использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

--строить сообщения в устной и письменной форме;

--ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

--основам смыслового восприятия познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

--осуществлять анализ физических упражнений с выделением существенных и несущественных признаков;

--осуществлять синтез как составление целого из частей;

--проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

--устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

-·строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

-·обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

-·осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

-·устанавливать аналогии;

-·владеть рядом общих приёмов решения задач.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий

выпускники приобретут умения:

- действовать по словесной инструкции;
- составлять словесную инструкцию;
- оценивать другого, выполняющего действия по словесной инструкции;
- контролировать действия другого;
- оценивать действия другого.

-·допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

-·учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-·формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- использовать речь для регуляции своего действия;

В сфере предметных универсальных учебных действий выпускники научатся:

- отличать произвольную двигательную активность от непроизвольной, движение от двигательного действия, двигательное действие от физического упражнения;

- определять цель разных видов передвижений;

- выделять отдельные элементы в целостном двигательном действии;

- создавать новые двигательные действия на основе синтеза отдельных элементов;

- создавать классификацию на основе выбранного признака;

- определять физическое состояние других и себя по объективным признакам;

- определять влияние условий занятий на физиологические процессы (напр., влияние физических упражнений на развитие силы мышц);

- видеть разное выполнение элементов упражнения и выявлять наиболее эффективные из них;

- определять критерии контроля и оценки техники упражнений и контролировать действия других и себя;
- определять ошибки в технике выполнения двигательных действий и исправлять их в специально подобранных упражнениях;
- подбирать специальные упражнения для исправления ошибок в технике упражнения.

Содержание и тематический план курса

В результате обучения в начальной школе выпускник должен **знать:**

- историю возникновения, становления и развития основных видов передвижений (ходьба, бег, прыжки, ходьба и бег на лыжах, ползание, лазание) и видов спорта (метания, гимнастика, подвижные и спортивные игры);
- отличия движений от двигательных действий, двигательных действий от физических упражнений;
- технику (состав входящих в неё элементов) ходьбы, бега, прыжков, метаний, гимнастических и акробатических упражнений, передвижения на лыжах, элементов игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- влияние физических упражнений на организм человека (кувырков на вестибулярный аппарат и гибкость позвоночника; бега и ходьбы на лыжах на работу сердечной мышцы; ходьбы и бега на лыжах на равновесие; подвижных и спортивных игр на точность, быстроту, выносливость; занятий физкультурой на здоровье, двигательную подготовленность).

Уметь:

- объяснить причинно-следственные связи между элементами техники упражнений, входящих в программу;
- объяснять причины появления ошибок в выполнении физических упражнений;
- предсказывать результаты применения упражнений.

Владеть:

- способами, определяющими эффективность элементов целостного двигательного действия;
- приёмами подбора упражнений для отработки элементов техники физических упражнений;
- способами определения критериев контроля и оценки правильности выполнения техники физических упражнений.

Календарно – тематическое планирование 1 - 4 класс

№ п/ п	Тема	Что должны усвоить учащиеся	УУД	Количе ство часов	Приме рная дата	Фактич еская дата	Примеч ание
1	Как выявить эффектив ность разных видов двигатель ного действия?	Нужно в полную силу выполнить двигательное действие разными способами и сравнить		8			

1. 1	Построение. Ползание, перемещение и четвереньках	их результаты	РУУД- целеполагание, Коррекция. ПУУД- постановка и формулирование проблемы. КУУД- действие по инструкции.	2			
1. 2	Тихая, быстрая ходьба и бег		РУУД – целеполагание, коррекция. ПУУД- классификация. КУУД- контроль действий другого.	2			
1.	Упражнения		РУУД-	2			

3	ия в условиях большой скученности		целеполагание. ПУУД- постановка и формулирование проблемы. КУУД- действие по инструкции и				
---	--------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

1. 4	Упражнения в падении, кувырки, перелизание, перепрыгивание.		РУУД-оценка. ПУУД-классификация. КУУД-контроль действий другого.	2			
2	Диагностика двигательных качеств	Каждому человеку необходимо знать, как растут показатели физических возможностей		8			
2. 1	Бег на короткие дистанции		РУУД-прогнозирование. ПУУД-постановка и формулирование проблемы. КУУД-действие по инструкции	2			
2. 2	Бег на длинные дистанции		РУУД-прогнозирование. ПУУД-постановка и формулирование проблемы. КУУД-	2			

			действие по инструкции				
--	--	--	------------------------	--	--	--	--

2. 3	Прыжки в длину		РУУД-прогнозирование. ПУУД-постановка и формулирование проблемы. КУУД-действие по инструкции	2			
2. 4	Метание		РУУД-прогнозирование. ПУУД-постановка и формулирование проблемы. КУУД-действие по инструкции	2			
3	Как научиться контролировать двигательные действия (оценка и самооценка)	Нужно выявить эффективные элементы техники, которые и станут критериями оценки		28			
3. 1	Ходьба		РУУД-целеполагание. ПУУД-классификация. КУУД-действия по	1			

			инструкци и.				
3. 2	Бег		РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – выдвижени е гипотезы, классифик ация. КУУД – контроль действий другого.	5			
3. 3	Прыжки		РУУД – контроль, коррекция, оценка. КУУД – контроль действий другого.	5			
3. 4	Метания		РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – выдвижени е гипотезы, классифик ация. КУУД – контроль действий другого.	5			
3. 5	Бег от прыжков Прыжки вверх от прыжков в длину		РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – выдвижени е гипотезы, классифик ация. КУУД – контроль	6			

			действий другого.				
3. 6	Что общего в разных		РУУД- целеполага ние,	6			

	видах бега, ходьбы, кувырках		контроль. ПУУД – выдвижени е гипотезы, классифик ация. КУУД – контроль действий другого.				
4	Классифи кация			2			
4. 1	Как построить классифик ацию	Нужно выбрать один признак и выстроить классифика цию		2			
5	Процессы			19			

5.1	Фигурные маршировки	Учебный процесс влияет на развитие двигательных качеств.	РУУД-целеполагание, планирование. ПУУД – классификация. КУУД-действие по инструкции, контроль действий другого.	3			
5.2	ОРУ с предметами и без		РУУД-целеполагание, планирование. ПУУД – классификация. КУУД-действие по инструкции, контроль действий другого.	3			

5. 3	Освоение перекатов		РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – постановка и формулирование проблемы. КУУД – действия по инструкции и, контроль действий другого.	3			
5. 4	Освоение кувырков в перед, назад		РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – постановка и формулирование проблемы. КУУД – действия по инструкции и, контроль действий другого.	3			

5. 5	Освоение висов		РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – постановка и формулиро вание проблемы. КУУД – действия по инструкци и, контроль	3			
---------	-------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	--	--

			действий другого.				
5. 6	Освоение упоров		РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – постановка и формулиро вание проблемы. КУУД – действия по инструкци и, контроль действий другого.	2			

5. 7	Сравнение результато в диагности ки двигательн ых качеств		РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – постановка и формулиро вание проблемы. КУУД – действия по инструкци и, контроль действий другого.	2			
6	Как улучшить результат в двигатель ном действии	Нужно в целостном упражнени и выделить элемент, в котором допускаетс я ошибка, и отработать его в «чистом виде» в специально подобранны		27			
6. 1	От чего зависит состояние на уроке	я ошибка, и отработать его в «чистом виде» в специально подобранны	РУУД – прогнози рование. ПУУД – постановка и формулиро	3			

		м упражнени и	вание проблемы. КУУД- действия по инструкци и.				
--	--	---------------------	------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

6. 2	Как разные упражнения влияют на состояние организма человека	РУУД – прогнозирование. ПУУД – постановка и формулирование проблемы. КУУД – действия по инструкции.	3			
6. 3	Повороты на месте	РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – постановка и формулирование проблемы. КУУД – действия по инструкции, контроль действий другого.	3			
6. 4	Ступающий шаг на лыжах	РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – постановка и формулирование проблемы. КУУД – действия по	5			

			инструкции, контроль действий другого.				
6.5	Скользкий шаг на лыжах		РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – постановка и формулирование проблемы. КУУД – действия по инструкции, контроль действий другого.	5			
6.6	Преодоление подъемов		РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – постановка и формулирование проблемы. КУУД – действия по инструкции, контроль действий другого.	4			

6. 7	Преодоление спусков		РУУД – контроль, коррекция, оценка. ПУУД – постановка и формулирование проблемы. КУУД –	4			
---------	---------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	--	--

			действия по инструкции, контроль действий другого.				
7	Диагностика двигательных качеств	Каждому человеку необходимо знать, как растут		6			
7. 1	Бег ступаящим шагом	показатели физических возможностей	РУУД-прогнозирование. ПУУД-постановка и формулирование проблемы. КУУД-действие по инструкции и	2			

7. 2	Бег скользящи м шагом		РУУД- прогнози рование. ПУУД- постановка и формулиро вание проблемы. КУУД- действие по инструкци и	2			
7. 3	Бег на лыжах до 1 км.		РУУД- прогнози рование. ПУУД- постановка и формулиро вание проблемы. КУУД-	2			

			действие по инструкци и				
8	Диагност ика двигатель ных качеств	Занимающи йся физкультур ой должен знать, как		4			

8.1	Индивидуальная карточка – график движения рекордов	идет процесс его физической подготовленности. Каждому человеку необходимо знать как изменяются показатели физических возможностей, если он целенаправленно занимался физическим и нагрузками длительное время (в течении учебного года).	РУУД – прогнозирование, оценка. ПУУД- знаковосимволические действия. КУУД- составление инструкций.	1			
8.2	Определение роста		РУУД – прогнозирование, оценка. ПУУД- знаковосимволические действия. КУУД- составление инструкций.	1			
8.3	Определение прогресса		РУУД – прогнозирование, оценка. ПУУД- знаковосимволические действия. КУУД- составление инструкций.	1			

8. 4	Определен ие самого сильного и самого слабого места по индивидуа льной карте - графику		РУУД – прогнози р ование, оценка. ПУУД- знаковосимволиче ские действия. КУУД- составлени е инструкци й.	1			
9	Итого			102			