Приложение к ООП НОО

МБОУ «Школа № 29»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 29»

(МБОУ «Школа № 29»)

Принята Утверждена

решением педагогического совета приказом директора МБОУ «Школа № 29»

протокол № 1 от 28.09.2019 г. от 02.09.2019 г. № 133

Рабочая программа

индивидуального обучения на дому учебного предмета

«Физическая культура»

1 – 4 классы

Составитель: Лисиенко И.А.,

учитель начальных классов

первой квалификационной категории

Прокопьевск

2019

**Содержание**

1. Планируемые результаты ……………………………………………...... 3

2. Содержание учебного предмета……………………………………….……. 6

3. Тематическое планирование с указанием количества часов,

отводимое для освоения каждой темы ……………………………………. 12

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Личностные результаты**

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
* 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;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения
* коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
* овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**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 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре( в процессе уроков)

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения 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 еѐ связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и еѐ влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности( в процессе уроков)

*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. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини – футбол)

– удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини – баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.

Спортивно-оздоровительная деятельность. ОРУ.

*Комплекс испытаний для подготовки к ВФСК ГТО.*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*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 вперѐд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лѐжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лѐжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперѐд 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 вперѐд.

*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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Лѐгкая 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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъѐмы; торможение. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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; приѐм и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением* широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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 опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и 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.

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

мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой 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; лазанье 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 ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

На материале легкой атлетики

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*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 изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-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 рукой 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 с последующим спрыгиванием.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

На материале лыжных гонок

*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; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех 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 прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов по классам | | | | | | | | | | | | |
| 1 класс | | | 2 класс | | | 3 класс | | | | 4 класс | | |
| Кол- во аудит  орных часов | Часы самоч тоят.р аботы | Все го час ов | Кол- во аудит  орных часов | Часы самоч тоят.р аботы | Все го ча сов | Кол-во аудитор ных часов | | Час ы сам очт оят.  раб оты | Все го ча сов | Кол-во аудито рных часов | Часы само чтоят  .рабо ты | Все го ча сов |
|  | Физическая культура  как область знаний | В процессе уроков | | | | | | | | | | | | |
|  | История и  современное развитие физической культуры | В процессе уроков | | | | | | | | | | | | |
|  | Современное представление о  физической культуре (основные понятия) | В процессе уроков | | | | | | | | | | | | |
|  | Физическая культура  человека | В процессе уроков | | | | | | | | | | | | |
|  | Организация и проведение самостоятельных занятий физической  культурой | В процессе уроков | | | | | | | | | | | | |
|  | Оценка  эффективности занятий физической культурой | В процессе уроков | | | | | | | | | | | | |
|  | Физическое  совершенствование | 9 | 61 | 68 | 9 | 61 | 70 | 9 | 61 | | 70 | 9 | 61 | 70 |
|  | Физкультурно- оздоровительная  деятельность | В процессе уроков | | | | | | | | | | | | |
|  | Прикладно- ориентированная  физкультурная деятельность | В процессе уроков | | | | | | | | | | | | |
|  | Спортивно- оздоровительная  деятельность: | В процессе уроков | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего часов** | **9** | **61** | **68** | **9** | **61** | **70** | **9** | **61** | | **70** | **9** | **61** | **70** |
|  | Гимнастика с основами  акробатики | 2 | 12 | 14 | 2 | 12 | 14 | 2 | 12 | | 14 | 2 | 12 | 14 |

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Лѐгкая атлетика | 3 | 18 | 21 | 3 | 18 | 21 | 3 | 18 | 21 | 3 | 18 | 21 |
|  | Подвижные игры: игровые задания с использованием  строевых упражнений,  упражнения на внимание, силу, ловкость и  координацию.  Спортивные игры технико-  тактические действия и: приѐмы игры в баскетбол,  волейбол, футбол.  Правила  спортивных игр | 2 | 17 | 19 | 2 | 17 | 19 | 2 | 17 | 19 | 2 | 17 | 19 |
|  | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.  Подъѐмы, спуски, повороты,  торможения | 2 | 12 | 14 | 2 | 14 | 16 | 2 | 14 | 16 | 2 | 14 | 16 |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и  нормативов, предусмотренных Всероссийским  физкультурно- спортивным  комплексом  «Готов к труду и обороне» (ГТО) и  пробное тестирование | В процессе уроков | | | | | | | | | | | |

* 1. **ступень - Нормы ГТО возрастная группа 6-8 лет**

**Возраст 6-8 лет**

**№ Виды испытаний (тесты) Мальчики Девочки**

**п/п**

**Обязательные испытания (тесты)**

Челночный бег 3х10 м (сек.)

1. или бег на 30 м (сек.)

**Б**

10,4

6,9

**С**

10,1

6,7

**з**

9,2

5,9

**Б**

10,9

7,2

**С**

10,7

7,0

**З**

9,7

6,2

1. Смешанное передвижение (1 км) Подтягивание из виса на высокой перекладине
2. или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения стоя

1. на полу

Испытания (тесты) по выбору

Прыжок в длину с места толчком

1. двумя ногами (см)

Метание теннисного мяча в цель

1. (кол-во )

Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) или на 2 км

1. или смешанное передвижение на

Без учета времени 2 3 4

5 6 13 4 5 11

7 9 17 4 5 11

ПальцамиЛадонямиПальцамиЛадоня ми

115 120 140 110 115 135

2 3 4 2 3 4

8.45 8.30 8.00 9.15 9.00 8.30

Без учета времени

1,5 км по пересеченнойБез учета времени местности\*

1. Плавание без учета времени (м) Количество испытаний (тестов)

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для

получения знака отличия ВФСК6 6 7 6 6

«Готов к труду и обороне»

10 10

8 8

15 10

8 8

10 15

8 8

7

* 1. ступень - Нормы ГТОвозрастная группа 9-10 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 9-10 лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | |  | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
| **Б** | **С** | **З** | **Б** | | | **С** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (сек.) | | 6.2 | 6.0 | 5.4 | 6.4 | | | 6.2 |
| 2. | Бег на 60 м (сек.) | | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | | | 12,0 |
|  | Бег на 1 км (мин., сек.) | | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | | | 6.20 |
| 3. | Подтягивание на высокой перекладине | | 2 | 3 | 5 |  | | |  |
| или подтягивание на низкой перекладине | | 9 | 12 | 20 | 7 | | | 9 |
| или отжимания на полу (количество раз) | | 10 | 13 | 22 | 5 | | | 7 |
| 4. | Наклон из положения стоя на скамье | | 2 | 4 | 8 | 3 | | | 5 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3\*10м | | 9.6 | 9.3 | 8.5 | 9.9 | | 9.5 | |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 210 | 225 | 285 | 190 | | 200 | |
| или прыжок в длину с места (см) | | 130 | 140 | 160 | 120 | | 130 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 19 | 22 | 27 | 13 | | 15 | |
| 8. | Поднимание туловища за 1 мин | | 27 | 32 | 42 | 24 | | 27 | |
| 9 | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | | 8.20 | |
| или кросс на 2 км по пресеченной местности\* | | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | | 17.30 | |
|  | Плавание 50м (мин) | | 3.00 | 2.30 | | 3.00 | | | 2.40 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной | | | 10 | 10 | | 10 | 10 | | 10 |
| группе | | |
| Кол-во испытаний (тестов), которые  необходимо | | | 7 | 7 | | 8 | 7 | | 7 |
| выполнить для получения знака  отличия | | |
| Всероссийского ГТО | | |