

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МУ Управления образования Прибайкальского района

МОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО:

Хандакова А.В. *А.В.*

«28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по НМР:

Коляда О.В. *О.В.*

«29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Шараганова И.И. *И.И.*

Приказ №5

от «30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 классов

Ильинка 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
1.2	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
1.3	Подвижные игры	15		15	https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		42			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению	26		26	https://resh.edu.ru/

	нормативных требований комплекса ГТО				https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
3	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
4	Строевые упражнения и команды	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
5	Строевые упражнения и команды	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
6	Прыжковые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
7	Прыжковые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
8	Гимнастическая разминка	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
9	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
10	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
11	Упражнения с гимнастической	1		1		https://resh.edu.ru/

	скакалкой					https://m.edsoo.ru/
12	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		https://resh.edu.ru\ https://m.edsoo.ru/
13	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		https://resh.edu.ru\ https://m.edsoo.ru/
14	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://resh.edu.ru\ https://m.edsoo.ru/
15	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://resh.edu.ru\ https://m.edsoo.ru/
16	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru\ https://m.edsoo.ru/
17	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru\ https://m.edsoo.ru/
18	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://resh.edu.ru\ https://m.edsoo.ru/
19	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://resh.edu.ru\ https://m.edsoo.ru/
20	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru\ https://m.edsoo.ru/
21	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru\ https://m.edsoo.ru/
22	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		https://resh.edu.ru\ https://m.edsoo.ru/
23	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		https://resh.edu.ru\ https://m.edsoo.ru/

24	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
25	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
26	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
27	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
28	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
29	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
30	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
31	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
32	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
33	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
34	Прием «волна» в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
35	Прием «волна» в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
36	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
37	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/

38	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
39	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
40	Бросок ногой	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
41	Бросок ногой	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
42	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
43	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
44	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
45	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/

	Смешанное передвижение					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/

	лежа на спине. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)
- Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)
- Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.- 176с.
- В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- Российская онлайн-платформа «Учи.ру» – <https://uchi.ru>
- Сервис «Яндекс.учебник» – <https://education.yandex.ru>
- Российская электронная школа (РЭШ) - <https://resh.edu.ru>
- <https://eschool.pro>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МУ Управления образования Прибайкальского района

МОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО:

Хандакова А.В. *А.В. Хандакова*

«28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по НМР:

Коляда О.В. *О.В. Коляда*

«29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Шараганова И.И. *И.И. Шараганова*

Приказ №5

от «30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 классов

Ильинка 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования в 3 классе составляет – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с

преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча

снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Оздоровительная физическая культура	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru
2.2	Гимнастика с основами акробатики	8			https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	32			https://resh.edu.ru
3.1	Подготовка к выполнению	15			https://www.gto.ru/

	нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт рольн ые работ ы	Практи ческие работы		
1.	Физическая культура у древних народов История появления современного спорта	1		1		https://resh.edu.ru
2.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		https://resh.edu.ru
3.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		https://resh.edu.ru
4.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		https://resh.edu.ru
5.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		https://resh.edu.ru
6.	Прыжок в длину с разбега	1		1		https://resh.edu.ru
7.	Прыжок в длину с разбега	1		1		https://resh.edu.ru
8.	Броски набивного мяча	1		1		https://resh.edu.ru

9.	Броски набивного мяча	1		1		https://resh.edu.ru
10.	Челночный бег	1		1		https://resh.edu.ru
11.	Челночный бег	1		1		https://resh.edu.ru
12.	Строевые команды и упражнения	1		1		https://resh.edu.ru
13.	Строевые команды и упражнения	1		1		https://resh.edu.ru
14.	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru
15.	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru
16.	Прыжки через скакалку	1		1		https://resh.edu.ru
17.	Прыжки через скакалку	1		1		https://resh.edu.ru
18.	Акробатические упражнения	1		1		https://resh.edu.ru
19.	Акробатические упражнения	1		1		https://resh.edu.ru
20.	Виды физических упражнений. Дозировка физических нагрузок	1		1		https://resh.edu.ru
21.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		https://resh.edu.ru
22.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		https://resh.edu.ru

23.	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru
24.	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru
25.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://resh.edu.ru
26.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		https://resh.edu.ru
27.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru
28.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru
29.	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru
30.	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru
31.	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru
32.	Спортивная игра баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru
33.	Спортивная игра волейбол	1		1		https://resh.edu.ru
34.	Спортивная игра волейбол	1		1		https://resh.edu.ru
35.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1		1		https://resh.edu.ru

	месте и в движении					
36.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://resh.edu.ru
37.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://resh.edu.ru
38.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://resh.edu.ru
39.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://resh.edu.ru
40.	Спортивная игра волейбол	1		1		https://resh.edu.ru
41.	Спортивная игра волейбол	1		1		https://resh.edu.ru
42.	Спортивная игра волейбол	1		1		https://resh.edu.ru
43.	Спортивная игра волейбол	1		1		https://resh.edu.ru
44.	Спортивная игра волейбол	1		1		https://resh.edu.ru
45.	Спортивная игра футбол	1		1		https://resh.edu.ru

46.	Спортивная игра футбол	1		1		https://resh.edu.ru
47.	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://resh.edu.ru
48.	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://resh.edu.ru
49.	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://resh.edu.ru
50.	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://resh.edu.ru
51.	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://resh.edu.ru
52.	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		https://resh.edu.ru
53.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		https://resh.edu.ru
54.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
55.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		https://resh.edu.ru
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru

57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://resh.edu.ru
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru

63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижная игра «Знамя»	1		1		https://resh.edu.ru
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Знамя»	1		1		https://resh.edu.ru
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 гр. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru
68.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?»	1		1		https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МУ Управления образования Прибайкальского района

МОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО:

Хандакова А.В. *А.В. Хандакова*

«28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по НМР:

Коляда О.В. *О.В. Коляда*

«29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Шараганова И.И. *И.И. Шараганова*

Приказ №5

от «30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Ильинка 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования в 4 классе составляет – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с

преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	10	1		https://uchi.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	1		https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	1		https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	1		https://uchi.ru/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	2		https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
2	История появления современного спорта	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/
3	Виды физических упражнений	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0			https://uchi.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0			https://uchi.ru/
7	Закаливание организма	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0			https://uchi.ru/
9	Прыжок в длину с разбега	1	0			https://uchi.ru/

10	Прыжок в длину с разбега	1	0			https://uchi.ru/
11	Броски набивного мяча	1	0			https://uchi.ru/
12	Броски набивного мяча	1	0			https://uchi.ru/
13	Челночный бег	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
14	Челночный бег	1	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0			https://uchi.ru/
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0,5			https://uchi.ru/
19	Строевые команды и упражнения	1	0			https://uchi.ru/
20	Строевые команды и упражнения	1	0			https://uchi.ru/
21	Строевые команды и упражнения	1	0			https://uchi.ru/
22	Строевые команды и упражнения	1	0			https://uchi.ru/
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/

24	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0			https://uchi.ru/
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	0			https://uchi.ru/
26	Передвижения по гимнастической стенке	1	0			https://uchi.ru/
27	Прыжки через скакалку	1	0			https://uchi.ru/
28	Прыжки через скакалку	1	0,5			https://uchi.ru/
29	Акробатические упражнения	1	0			https://uchi.ru/
30	Акробатические упражнения	1	0			https://uchi.ru/
31	Акробатические упражнения	1	0			https://uchi.ru/
32	Акробатические упражнения	1	0			https://uchi.ru/
33	Акробатические упражнения	1	0			https://uchi.ru/
34	Акробатические упражнения	1	0			https://uchi.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0			https://uchi.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0			https://uchi.ru/

38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0			https://uchi.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0,5			https://uchi.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0			https://uchi.ru/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0			https://uchi.ru/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0			https://uchi.ru/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0			https://uchi.ru/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0			https://uchi.ru/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0			https://uchi.ru/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0,5			https://uchi.ru/
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0			https://uchi.ru/

48	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0			https://uchi.ru/
49	Спортивная игра баскетбол	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/
50	Спортивная игра баскетбол	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0			https://uchi.ru/
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0			https://uchi.ru/
55	Спортивная игра волейбол	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/
56	Спортивная игра волейбол	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/

59	Спортивная игра футбол	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/
60	Спортивная игра футбол	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/
61	Подвижные игры с приемами футбола	1	0			https://uchi.ru/
62	Подвижные игры с приемами футбола	1	0			https://uchi.ru/
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	0			https://uchi.ru/
64	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0			https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0			https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0			https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1			https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/

	на полу. Эстафеты					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1			https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»