

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Департамент образования Администрации города Омска

БОУ г. Омска "Гимназия № 76"

РАССМОТРЕНО
Руководитель
МО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
БОУ г. Омска «Гимназия №76»

УТВЕРЖДЕНО
Директор
БОУ г. Омска «Гимназия №76»

_____ Грешилова Е.В..

_____ Воронина Н.С.
Протокол №1

_____ Перфилова О.Л.
Приказ №238-1

Протокол №1

от «29» августа 2022 г.

от «29» августа 2022 г.

от «29» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1468503)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год учебный год

Составители: учителя начальных классов

Грешилова Елена Владимировна, Виндерская Марина Геннадьевна, Терас Мария
Михайловна, Зимник Елена Павловна

Омск 2022

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в него практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь

период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Взаимосвязь с рабочей программой воспитания:

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями при приобретении первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить

примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел I. Знания о физической культуре.			
1.	Знания о физической культуре. Что понимается под физической культурой.	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу: 1 час.			
Раздел II. Способы самостоятельной деятельности.			
2.	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня школьника.	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу: 1 час.			
Физическое совершенствование			
Раздел III. Оздоровительная физическая культура.			
3.	Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры.		https://resh.edu.ru
4.	Оздоровительная физическая культура. Осанка человека. Причины нарушения осанки и способы её профилактики.	1	https://resh.edu.ru
5.	Оздоровительная физическая культура. Осанка человека. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	https://resh.edu.ru
6.	Оздоровительная физическая культура. Осанка человека. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	https://resh.edu.ru
7.	Оздоровительная физическая культура. Утренняя зарядка в режиме дня школьника.	1	https://resh.edu.ru
8.	Оздоровительная физическая культура. Физкультминутки в режиме дня школьника.	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу: 6 часов			

Раздел IV. Спортивно-оздоровительная физическая культура.**Модуль Гимнастика с основами акробатики.**

9.	Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru
10.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru
11.	Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru
12.	Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru
13.	Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru
14.	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru
15.	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Шеренга, колонна.	1	https://resh.edu.ru
16.	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Передвижение в колонне по одному.	1	https://resh.edu.ru
17.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты.	1	https://resh.edu.ru
18.	Гимнастика с основами акробатики Гимнастические упражнения	1	https://resh.edu.ru
19.	Гимнастика с основами акробатики .Техника выполнения гимнастических упражнений.	1	https://resh.edu.ru

20.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения с мячом.	1	https://resh.edu.ru
21.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения с мячом.	1	https://resh.edu.ru
22.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения с мячом.	1	https://resh.edu.ru
23.	Гимнастика с основами акробатики.. Гимнастические упражнения с гимнастической палкой.	1	https://resh.edu.ru
24.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru
25.	Гимнастика с основами акробатики. Техника выполнения акробатических упражнений.	1	https://resh.edu.ru
26.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа.	1	https://resh.edu.ru
27.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	https://resh.edu.ru
28.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru
Итого по модулю: 20 часов			
Модуль «Лыжная подготовка»			
29.	Строевые екоманды в лыжной подготовке	1	https://resh.edu.ru
30.	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах ступающим шагом	1	https://resh.edu.ru
31.	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	https://resh.edu.ru
32.	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru
33.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru

34.	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru
35.	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru
36.	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1	https://resh.edu.ru
37.	Лыжная подготовка . Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru
38.	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru
Итого по модулю: 20 часов			
Модуль «Лёгкая атлетика»			
39.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба в колонне поодному с изменением скорости движения.	1	https://resh.edu.ru
40.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба в колонне поодному с изменением направления движения.	1	https://resh.edu.ru
41.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге с разной скоростью передвижения.	1	https://resh.edu.ru
42.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	https://resh.edu.ru
43.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	https://resh.edu.ru
44.	Лёгкая атлетика . Правила выполнения прыжка в длину с места.	1	https://resh.edu.ru
45.	Лёгкая атлетика. Прыжок содновременным отталкиванием двумя ногами.	1	https://resh.edu.ru
46.	Лёгкая атлетика. Прыжок вверх из полуприседа на месте.	1	https://resh.edu.ru
47.	Лёгкая атлетика. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	https://resh.edu.ru

48.	Лёгкая атлетика Прыжки на одной ноге по разметкам.	1	https://resh.edu.ru
49.	Лёгкая атлетика Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru
50.	Лёгкая атлетика Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru
Итого по модулю: 12 часов			
Модуль «Подвижные и спортивные игры»			
51.	Подвижные игры. Правила игр.	1	https://resh.edu.ru
52.	Подвижные игры с считалками.	1	https://resh.edu.ru
53.	Подвижные игры с считалками.	1	https://resh.edu.ru
54.	Подвижные игры на две команды.	1	https://resh.edu.ru
55.	Подвижные игры на две команды.	1	https://resh.edu.ru
56.	Подвижные игры одним водящим.	1	https://resh.edu.ru
57.	Подвижные игры одним водящим.	1	https://resh.edu.ru
58.	Подвижные игры с двумя водящими.	1	https://resh.edu.ru
59.	Любимые подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
60.	Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru
61.	Подвижные игры наших родителей.	1	https://resh.edu.ru
62.	Самостоятельная организация и проведение игр.	1	https://resh.edu.ru
63.	Самостоятельная организация и проведение игр.	1	https://resh.edu.ru
64.	Самостоятельная организация и проведение игр.	1	https://resh.edu.ru
Итого по модулю: 14 часов			
Итого по разделу: 56 часов.			
Раздел V. Прикладно-ориентированная физическая культура.			
65.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru
66.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса	1	https://resh.edu.ru

	ГТО		
Итого по разделу: 2 часа.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 66 ч.			

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Департамент образования Администрации города Омска

БОУ г. Омска "Гимназия № 76"

РАССМОТРЕНО

Руководитель
МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
БОУ г. Омска «Гимназия №76»

УТВЕРЖДЕНО

Директор
БОУ г. Омска «Гимназия №76»

_____ Грешилова Е.В..

Протокол №1

от «29» августа 2022 г.

_____ Воронина Н.С.

Протокол №1

от «29» августа 2022 г.

_____ Перфилова О.Л.

Приказ №238-1

от «29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4857219)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год учебный год

Составители: учителя начальных классов

Шиляева Елена Михайловна, Семенова
Елена Анатольевна, Багрий Оксана
Зиновьевна, Селедцова Марина
Викторовна

Омск 2022

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и системфизического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещенияРФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Взаимосвязь с рабочей программой воспитания:

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 обливанием. 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— 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

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

— 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 УУД:

— объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

— 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 учащимся;

— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.	История Олимпийских игр Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.3.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	3	
Раздел 2. Способы физической культуры деятельности			
2.1	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok

	контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад. Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад.		/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Приставные шаги на полной столе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок») Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.5	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.6	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.7	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.8	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.9.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы,	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов		
2.10	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.11	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	11	
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
3.1	Освоение и отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.2	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.3	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.4	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.5	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт

	поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)		«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.6	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.7	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.8	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.9	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик») Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.10	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.11	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

3.12	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.13	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.14	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.15	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.16	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.17	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.18	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.19	Торможение способом «пflug»	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

3.20	Отработка навыко торможения способом «плуг»	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.21	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.22	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.23	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.24	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.25	Подводящиеи акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.26	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.27	Отработка навыков выполнения шпагата	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

3.28	Отработка навыков выполнения колеса	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.29	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.30	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.31	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.32	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.33	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.34	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.35	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.36	Игровые задания со скакалкой	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра»

			http://www.fizkult-ura.ru/
3.37	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.38	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.39	Освоение навыков отбивов мяча	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.40	Отработка навыков отбивов мяча	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.41	Игровые задания с мячом	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	41	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
4.1	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.2	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

4.3	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.4	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.5	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.6	Закрепление навыков выполнения поворотов		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.7	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.8	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.9	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра»

			http://www.fizkult-ura.ru/
4.10	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.11	Освоение элементов русского танца («припадание»). Освоение элементов современного танца.		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.12	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Отработка навыков выполнения упражнений		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.13	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	13	
	Итого	68	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Департамент образования Администрации города Омска

БОУ г. Омска "Гимназия № 76"

РАССМОТРЕНО

Руководитель
МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
БОУ г. Омска «Гимназия №76»

УТВЕРЖДЕНО

Директор
БОУ г. Омска «Гимназия №76»

_____ Грешилова Е.В..

Протокол №1

от «29» августа 2022 г.

_____ Воронина Н.С.

Протокол №1

от «29» августа 2022 г.

_____ Перфилова О.Л.

Приказ №238-1

от «29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1816800)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год учебный год

Составители: учителя начальных классов

Дроздова Наталья Андреевна, Романова

Алтын Сайлауовна, Вервейн Татьяна

Ивановна

Омск 2022

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального

общего образования (далее— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного,

начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений

гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и

сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и

последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в

соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ

физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной

гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Взаимосвязь с рабочей программой воспитания:

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане
Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе, составляет 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организуящие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувирками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базе).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования

мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии

с

сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

— представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

— выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

— представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

— формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

— находить информацию о возрастном периоде, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;

— различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

— различать упражнения на развитие моторики;

— объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

— формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

— самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

— организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью:

— определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

— составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

— выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

— осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

— осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;

— проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

— осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
2.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
3.	Входное тестирование нормативов	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
4.	Классификация физических упражнений по направлениям. Гимнастика и виды гимнастической разминки	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
5.	Правила составления комплексов физических упражнений	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
6.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
7.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
8.	Комплекс дыхательной гимнастики	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
9.	Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net

10.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
11.	Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net

Итого по разделу: 11 ч

Раздел 2. Способы физической деятельности

12.	Техника выполнения кувырка вперед	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
13.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
14.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
15.	Техника выполнения кувырка назад	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
16.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
17.	Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
18.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net

19.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
20.	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
21.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
Итого по разделу: 10 ч			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
22.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
23.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
24.	Лазание по канату в два приема	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
25.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
26.	Техника передвижения и повороты на гимнастическом бревне	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
27.	Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне.	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net

28.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание. Тест	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
29.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
30.	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
31.	Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru
32.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
33.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
34.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
35.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
36.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
37.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
38.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net

39.	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
40.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
41.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
42.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнения стандартной физической нагрузки	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
43.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
44.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
45.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
46.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
47.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
48.	Баскетбол как спортивная игра	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
49.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net

50.	Техника ведения баскетбольного мяча. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
51.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
52.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
53.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
54.	Волейбол как спортивная игра	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
55.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net

Итого по разделу: 34 ч

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

56.	Техника прямой нижней подачи в волейболе. Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
57.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
58.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net
59.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/education.yandex.ru https://learningapps.org/videouroki.net

60.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
61.	Футбол как спортивная игра	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org
62.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
63.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
64.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
65.	Ведение футбольного мяча	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
66.	Промежуточная аттестация. Тест	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
67.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
68.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/ education.yandex.ru https://learningapps.org/ videouroki.net
Итого по разделу: 13 ч			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Департамент образования Администрации города Омска

БОУ г. Омска "Гимназия № 76"

РАССМОТРЕНО
Руководитель
МО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
БОУ г. Омска «Гимназия №76»

УТВЕРЖДЕНО
Директор
БОУ г. Омска «Гимназия №76»

_____ Грешилова Е.В..

Протокол №1

от «29» августа 2022 г.

_____ Воронина Н.С.
Протокол №1

от «29» августа 2022 г.

_____ Перфилова О.Л.
Приказ №238-1

от «29» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3987444)
учебного предмета
«Физическая культура»**

для 4 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год учебный год

Составитель: учителя начальных классов

Бердиева Галина Владимировна, Верц Надежда Юрьевна,
Кепина Елена Николаевна, Чудинова Светлана Геннадьевна

Омск 2022

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

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

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения,

информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Взаимосвязь с рабочей программой воспитания:

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в

плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	resh.edu.ru https://uchi.ru/
2.	Из истории развития национальных видов спорта		resh.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
3.	Самостоятельная физическая подготовка		resh.edu.ru https://uchi.ru/
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма		resh.edu.ru https://uchi.ru/
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности		resh.edu.ru https://uchi.ru/
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой		resh.edu.ru https://uchi.ru/
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки		resh.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
8.	Закаливание организма		resh.edu.ru https://uchi.ru/
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой		resh.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

10.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 —выполнение положения натянутого лука;;2 —имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;		resh.edu.ru https://uchi.ru/
11.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 —выполнение положения натянутого лука;;2 —имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;		resh.edu.ru https://uchi.ru/
12.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 —выполнение положения натянутого лука;;2 —имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;		resh.edu.ru https://uchi.ru/
13.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;		resh.edu.ru https://uchi.ru/
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		resh.edu.ru https://uchi.ru/

15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.		resh.edu.ru https://uchi.ru/
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке		resh.edu.ru https://uchi.ru/
17.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми		resh.edu.ru https://uchi.ru/
18.	Подвижные игры общефизической подготовки. самостоятельно организуют и играют в подвижные игры		resh.edu.ru https://uchi.ru/
19.	Технические действия игры волейбол. Поддача мяча		resh.edu.ru https://uchi.ru/
20.	Технические действия игры волейбол. Передача мяча		resh.edu.ru https://uchi.ru/
21.	Технические действия игры волейбол. Прием мяча		resh.edu.ru https://uchi.ru/
22.	Технические действия игры волейбол. Нападающий удар		resh.edu.ru https://uchi.ru/
23.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.		resh.edu.ru https://uchi.ru/
24.	Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении.		resh.edu.ru https://uchi.ru/
25.	Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в кольцо.		resh.edu.ru https://uchi.ru/
26.	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.		resh.edu.ru https://uchi.ru/

27.	Технические действия игры футбол. Остановка мяча		resh.edu.ru https://uchi.ru/
28.	Технические действия игры футбол. Удары по мячу		resh.edu.ru https://uchi.ru/
29.	Технические действия игры футбол. передачи мяча в движении и на месте		resh.edu.ru https://uchi.ru/
30.	Технические действия игры футбол. Учебная игра.		resh.edu.ru https://uchi.ru/
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой		resh.edu.ru https://uchi.ru/
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км		resh.edu.ru https://uchi.ru/
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция –1км		resh.edu.ru https://uchi.ru/
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах		resh.edu.ru https://uchi.ru/
35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.		resh.edu.ru https://uchi.ru/

36.	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.		resh.edu.ru https://uchi.ru/
37.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.		resh.edu.ru https://uchi.ru/
38.	Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах.		resh.edu.ru https://uchi.ru/
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция –1-2км.		resh.edu.ru https://uchi.ru/
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.		resh.edu.ru https://uchi.ru/
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.		resh.edu.ru https://uchi.ru/

42.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений		resh.edu.ru https://uchi.ru/
43.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации		resh.edu.ru https://uchi.ru/
44.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации		resh.edu.ru https://uchi.ru/
45.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации		resh.edu.ru https://uchi.ru/
46.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 —напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)		resh.edu.ru https://uchi.ru/
47.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 —напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)		resh.edu.ru https://uchi.ru/
48.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 —напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)		resh.edu.ru https://uchi.ru/

49.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;		resh.edu.ru https://uchi.ru/
50.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;		resh.edu.ru https://uchi.ru/
51.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;		resh.edu.ru https://uchi.ru/
52.	Танцевальные упражнения		resh.edu.ru https://uchi.ru/
53.	Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне		resh.edu.ru https://uchi.ru/
54.	Плавательная подготовка		resh.edu.ru https://uchi.ru/
55.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета		resh.edu.ru https://uchi.ru/

56.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета		resh.edu.ru https://uchi.ru/
57.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте		resh.edu.ru https://uchi.ru/
58.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 4 — перешагивание через планку боком в движении		resh.edu.ru https://uchi.ru/
59.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;;выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;		resh.edu.ru https://uchi.ru/
60.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции		resh.edu.ru https://uchi.ru/

61.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции		resh.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		52	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
62.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции		resh.edu.ru https://uchi.ru/
63.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции		resh.edu.ru https://uchi.ru/
64.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции		resh.edu.ru https://uchi.ru/

65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке		resh.edu.ru https://uchi.ru/
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		resh.edu.ru https://uchi.ru/
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.		resh.edu.ru https://uchi.ru/
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м		resh.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	