

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
МО БОЛОГОВСКИЙ РАЙОН
МБОУ СОШИ №2

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Н.Е. Харитонова
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

О.А. Микешина
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"СОШИ№2"

Н.Я. Пихлокас
Приказ №2/029
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2804148)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Лыкошино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				
2	Современные физические упражнения	1				
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
5	Правила поведения на уроках физической культуры	1				
6	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				
7	Способы построения и повороты стоя на месте	1				
8	Исходные положения в физических упражнениях	1				
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
11	Осанка человека. Упражнения для	1				

	осанки					
12	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
14	Чем отличается ходьба от бега	1				
15	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				
18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1				
21	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				
22	Разучивание прыжков в группировке	1				
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами					
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.					
25	Акробатические упражнения,	1				

	основные техники					
26	Акробатические упражнения, основные техники	1				
27	Приземление после прыгивания с горки матов	1				
28	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1				
30	Гимнастические упражнения с мячом	1				
31	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
32	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
33	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				
34	Подъем ног из положения лежа на животе	1				
35	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				
36	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				
37	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				
38	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				
39	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые					

	упражнения с лыжами в руках.					
40	Строевые упражнения с лыжами в руках.					
41	Упражнения в передвижении на лыжах	1				\
42	Упражнения в передвижении на лыжах	1				
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				
45	Техника ступающего шага во время передвижения	1				
46	Техника ступающего шага во время передвижения	1				
47	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
48	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
49	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
51	Считалки для подвижных игр	1				
52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				

53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»					
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
57	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
58	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1				

	двумя ногами. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные
-------	------------	------------------	------	-------------

		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов	1				
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
3	История появления современного спорта	1				
4	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
5	Виды физических упражнений	1				
6	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
7	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
9	Дозировка физических нагрузок	1				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				

12	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
14	Челночный бег.	1				
15	Прыжок в длину с разбега	1				
16	Закаливание организма под душем	1				
17	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
18	Строевые команды и упражнения	1				
19	Строевые команды и упражнения	1				
20	Лазанье по канату	1				
21	Броски набивного мяча	1				
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
24	Передвижения по гимнастической стенке	1				
25	Прыжки через скакалку	1				
26	Прыжки через скакалку	1				
27	Ритмическая гимнастика	1				
28	Ритмическая гимнастика	1				

29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
33	ТБ на уроках л.п. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Попеременный двухшажный ход	1				
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
38	Повороты на лыжах способом	1				

	переступания в движении					
39	Повороты на лыжах способом переступания	1				
40	Повороты на лыжах способом переступания	1				
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
45	Подъёмы и спуски. Эстафеты	1				
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
47	Передвижение на лыжах с переменной скоростью	1				
48	Подвижные игры на лыжах	1				
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
53	ТБ на уроках спорт игр. Спортивная игра баскетбол.	1				
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
56	Спортивная игра волейбол	1				
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
61	Освоение правил и техники выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
64	Спортивная игра футбол	1				
65	Подвижные игры с приемами футбола	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				

