

Администрация МО ГО «Долинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское
Долинского района Сахалинской области

Приложение №__
к содержательному разделу основной образовательной
программы начального общего образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское
_____ И. Б. Бушаева
Приказ от 30.08.2024 г. № 304-ОД

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(наименование учебного предмета/ курса)

начальное общее образование

(уровень образования)

1-4 класс

(класс)

Кудряшова Ксения Геннадьевна

с. Стародубское
2024 г.

Содержание учебного предмета

При реализации учебного плана третий час реализуется за счёт часов части, формируемой участниками образовательных отношений, часов внеурочной деятельности или за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта. На усмотрение педагога часы раздела «Оздоровительной физической культуры» могут отводиться на раздел «Спортивно-оздоровительная физическая культура».

1 класс

1. 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.

2. Способы самостоятельной деятельности: режим дня и правила его составления и соблюдения.

3. Физическое совершенствование.

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

Гимнастика с элементами 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 положение упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка: переноска лыж к месту занятий. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика: равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и в высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры: считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Футбол: история зарождения футбола как вида спорта в мире и в Российской Федерации. . Подвижные игры без мяча и с мячами. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола. Индивидуальные технические действия с мячом. Игровые упражнения в парах, в тройках и тактические действия. Игра в футбол по упрощённым правилам.

Фрлбол. Фрлбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Правила безопасного поведения во время занятий фрлболом. Режим дня при занятиях фрлболом. Подвижные игры и правила их проведения. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

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

2 класс

1. Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

2. 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.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики: правила поведения на занятиях гимнастикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; приповоротках 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 скалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец, голов.

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

Легкая атлетика. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координационные 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, обещанием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Футбол. Учебные игры, участие в фестивалях и соревнованиях по футболу. Тестовые задания по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

Фролбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий фrolболиста. Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами фrolбола. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Ведение мяча: различными способами дриблинга, без отрыва мяча от крюка клюшки, ведения мяча токами.

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

3.2. Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

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

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

3. Физическое совершенствование.

3.1. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противотоком, перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким пониманием колен и изменением положения туловища, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухэтажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступаем стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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

Футбол. Правила безопасности и культура поведения во время посещения соревнования по футболу, правила поведения во время занятий футболом. Составление комплексов различной направленности: утренней, корригирующей и дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и развития физических качеств. Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, технических приёмов и упражнений на чистоту движений ног.

Фролбол. Передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороны. Приём мяча: с уступающим движением крюка клюшки, с удобной или неудобной стороны, приём мяча корпусом и ногой, приём летного мяча клюшкой. Бросок мяча, обводка и обыгрывание, отбор мяча, перемины мяча.

3.2. Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

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

2. 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.

3. Физическое совершенствование.

3.1. 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».

Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перемигиванием. 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 одновременных однофазным ходом.

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.

Футбол. Технические действия с мячом: ведение мяча ногой, развороты с мячом, удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, обманные движения («финты»). Игровые упражнения в парах, в тройках и тактические действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности). Игры в футбол по упрощенным правилам.

Фролбол. Передача мяча: броском и ударов, низом и верхом, с неудобной стороны. Приём мяча: с уступающим движением крюка клюшки, с удобной или неудобной стороны, приём мяча корпусом и ногой, приём летного мяча клюшкой. Бросок мяча, обводка и обыгрывание, отбор мяча, перемигивание мяча. Розыгрыш спорного мяча. Стойка вратаря (высокая, средняя, низкая). Элементы техники перемещения. Тактические действия (индивидуальные и групповые). Учебные игры во фролбол. Упрощенные игры в технико-тактической подготовке фролболиста. Участие в соревновательной деятельности.

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

Планируемые результаты

Личностные результаты

1. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека.

2. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.

3. Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках.

4. Уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности.

5. Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

6. Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия

1. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.
2. Устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта.
3. Сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные черты.
4. Выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушения.

Универсальные коммуникативные действия

1. Воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения.
2. Высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья.
3. Управлять эмоциями во время занятий физикой культурой и проведения подвижных игр, соблюдает правила поведения и подозрительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя.
4. Обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Универсальные учебные регулятивные действия:

1. Выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки.
2. Выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств.
3. Проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.
4. Соблюдать правила поведения на уроках с учётом их учебного содержания, находить в них различия.
5. Выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя.
6. Контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

1 класс

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

1. Приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня.
2. Соблюдать правила поведения на уроках, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий.
3. Выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток.
4. Анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения.
5. Демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения.
6. Демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами.
7. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок).
8. Играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

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

1. Демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием.
2. Измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями.
3. Выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывали его с руки на руку, перематыванию.
4. Демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении.
5. Выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега.
6. Передвигаться на лыжах двухэтажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением.
7. Организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр.
8. Выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

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

1. Соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки.
2. Демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой.
3. Измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок.
4. Выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления усталости.
5. Выполнять движения противоток в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении.

6. Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким пониманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую стороны, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд.
7. Передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом.
8. Демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге.
9. Демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька.
10. Выполнять бег с преодолением небольших препятствий с раной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя.
11. Передвигаться на лыжах одновременным двухэтажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом.
12. Выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
13. Выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

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

1. Объяснять значение комплекса ГТО и выявлять его связь с подло совкой к труду и защите Родины.
2. Осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.
4. Приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой.
5. Проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости.
6. Демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя).
7. Демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.
8. Выполнять прыжок в высоту с разбега перемигиванием.
9. Выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность.
10. Выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности.
11. Выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

Наименование модуля	Кол-во часов по ФОП	Кол-во часов по рабочей программе				В том числе кон-ых нор-ов	ЭОР
		1	2	3	4		
1. Знания о физической культуре	в процессе урока					-	https://fizcultura.ucoz.ru/
2. Способы самостоятельной деятельности	в процессе урока					-	
3. Физическое совершенствование							http://www.kazedu.kz/
3.1. Спортивно-оздоровительная физическая культура.							http://www.kazedu.kz/
3.1.1. Гимнастика с основами акробатики		12	13	13	14	8	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.1.2. Лыжная подготовка		12	13	14	14	6	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.1.3. Легкая атлетика		14	13	12	13	24	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.1.4. Подвижные и спортивные игры		15	15	16	16	4	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.1.5. Футбол		6	5	4	4	-	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.1.6. Фролбол		5	5	4	4	-	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.2. Прикладно-ориентированная физическая культура.		4	4	5	3	7	http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого	510	68	68	68	68	49	

Распределение часов по разделам в ФОП не указано, поэтому в рабочей программе распределение часов по разделам и темам было произведено учителем самостоятельно, ориентируясь на используемые учебно-методические комплексы. При реализации учебного плана количество часов на физическую культуру составляет 2 часа. Третий час реализуется школой за счёт часов внеурочной деятельности.