

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1»

Приложение к основной общеобразовательной
программе начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

2 – 4 КЛАССЫ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Спорт и здоровье»

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание учебного предмета «Спорт и здоровье»

Учебный предмет «Спорт и здоровье» опирается на содержание основного курса, представленного в образовательной области «Физическая культура», поддерживает его. Основные содержательные линии настоящей программы соотносятся с основными содержательными линиями основного курса физической культуры в начальной школе, но не дублируют их.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с

природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. В связи с отсутствием необходимых условий и материально-технической базы в МАОУ Гимназия №1 учебные занятия из раздела *плавание* проводятся в спортивном зале и заменены на комплекс упражнений вне водной среды, с помощью которых развивается выносливость, гибкость, растяжка, мышечная подготовка, а также осваивается и улучшается техника плавания и на правила техники безопасности на занятиях плаванием.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3. Тематическое планирование,

в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Тематическое планирование по предмету «Спорт и здоровье» для 2-4 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания МАОУ Гимназия №1 на 2021-2026 годы (модуль «Урок»). Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся.

2 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1	История развития волейбола, основные правила. Стойки, перемещения волейболиста, обучение технике передачи мяча над собой, подводящие упражнения	1
2	Эстафеты с волейбольными мячами.	1
3	Игровые упражнения и игры «Бабочка и стрекозы»	1
4	Развитие скоростных способностей. Эстафета «Кто быстрее?».	1

5	Стойки, остановки, перемещения баскетболиста. Передвижение приставными шагами, с обеганием препятствий (стоек)	1
6	Разучивание чувашской народной игры «Рыбки»	1
7	Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения	1
8	Ловля и передача мяча у стенки, в парах стоя на месте	1
9	Передвижение на лыжах до 1 км	1
10	Передвижение на лыжах на дистанцию до 1,5 км	1
11	Разучивание игры «Быстрый лыжник».	1
12	Лыжные гонки на 500 метров	1
13	Эстафеты на лыжах без палок	1
14	Разучивание русской народной игры «Коршун»	1
15	Разучивание подвижной игры «День и ночь»	1
16	Разучивание игр с метанием, передачей и ловлей мяча, эстафета с мячом	1
17	Метание мяча в цель	1
18	Веселые старты	1
19	Метание мяча на дальность	1
20	Подтягивание на перекладине	1
21	Разучивание подвижной игры «Шишки, желуди, орехи»	1
22	Развитие скоросто-силовых способностей	1
23	Прыжок в длину с места	1
24	Поднимание туловища из положения лежа	1
25	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	1
26	Круговые эстафеты	1
27	Подвижная игра «Охотники и утки»	1
28	Развитие скоростных способностей	1
29	Бег на дистанцию 30 м	1
30	Подвижная игра «Волк во рву»	1
31	Развитие выносливости	1
32	Бег на дистанцию 1000 метров	1
33	Футбол. Учебная игра	1
34	Техника безопасности на воде. Разучивание упражнений для плавания на суше.	1

3 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1	История развития волейбола, основные правила. Стойки, перемещения волейболиста, обучение технике передачи	1

	мяча над собой, подводящие упражнения	
2	Эстафеты с волейбольными мячами.	1
3	Футбол. Учебная игра	1
4	Развитие скоростных способностей. Эстафета «Кто быстрее?».	1
5	Стойки, остановки, перемещения баскетболиста. Передвижение приставными шагами, с обеганием препятствий (стоек)	1
6	Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	1
7	Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения	1
8	Ловля и передача мяча у стенки, в парах стоя на месте	1
9	Передвижение на лыжах на дистанцию до 1,5 км	1
10	Разучивание игры «Быстрый лыжник».	1
11	Лыжные гонки на 500 метров	1
12	Эстафеты на лыжах без палок	1
13	Разучивание русской народной игры «Коршун»	1
14	Поднимание туловища из положения лежа	1
15	Разучивание игр с метанием, передачей и ловлей мяча, эстафета с мячом	1
16	Метание мяча в цель	1
17	Веселые старты	1
18	Метание мяча на дальность	1
19	Подтягивание на перекладине	1
20	Разучивание подвижной игры «Шишки, желуди, орехи»	1
21	Развитие скоросто-силовых способностей	1
22	Прыжок в длину с места	1
23	Соблюдение правил здорового образа жизни. Подвижная игра «Салки»	1
24	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	1
25	Круговые эстафеты	1
26	Подвижная игра «Охотники и утки»	1
27	Развитие скоростных способностей	1
28	Бег на дистанцию 30 м	1
29	Подвижная игра «Волк во рву»	1
30	Развитие выносливости	1
31	Бег на дистанцию 1000 метров	1
32	Подвижные игры	1
33	Любимые игры	1
34	Техника безопасности на воде. Разучивание упражнений для плавания на суше.	1

4 А Б классы

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1	Разучивание правил игры «Пионербол».	1
2	Обучение техники подачи мяча.	1
3	Совершенствование правил игры. Расстановка игроков на площадке.	1
4	Закрепление техники подачи мяча.	1
5	Развитие скоростных способностей. Эстафета «Кто быстрее?».	1
6	Закрепление правил игры «Пионербол» в игре.	1
7	Обучение тактическим действиям игроков во время игры.	1
8	Футбол.	1
9	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Стойки, остановки, перемещения баскетболиста. Передвижение приставными шагами, с оббеганием препятствий (стоек).	1
10	Совершенствование техники передач мяча. Игра « Сумей принять».	1
11	Футбол.	1
12	Обучение техники «Атака на кольцо с подбором».	1
13	Обучение. Атака на кольцо-подбор-добивание.	1
14	Обучение техники передач в тройках в движении.	1
15	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте в беге.	1
16	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
17	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
18	Челночный бег 3х10 м с высокого старта. ГТО	1
19	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
20	Бег из разных исходных положений. Разучивание техники высокого старта с последующим ускорением.	1
21	Подтягивание на перекладине. Наклон вперед из положения сидя (гибкость). ГТО.	1
22	Обучение техники подачи мяча.	1
23	Метание мяча в цель.	1
24	ЛА. Встречные старты.	1
25	Прыжок в длину с места. ГТО.	1
26	Бег на дистанцию 30 м. ГТО	1
27	Бег на дистанцию 300 метров.	1

28	Круговая эстафета.	1
29	Бег на дистанцию 1 км. ГТО	1
30	Футбол.	1
31	Салочки.	1
32	Круговые эстафеты.	1
33	Развитие скоростных способностей.	1
34	Техника безопасности на воде. Разучивание упражнений для плавания на суше.	1

4 В класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1	История развития волейбола, основные правила. Стойки, перемещения волейболиста, обучение технике передачи мяча над собой, подводящие упражнения	1
2	Эстафеты с волейбольными мячами.	1
3	Пионербол. Учебная игра	1
4	Развитие скоростных способностей. Эстафета «Кто быстрее?».	1
5	Стойки, остановки, перемещения баскетболиста. Передвижение приставными шагами, с обеганием препятствий (стоек)	1
6	Подвижная игра «Удочка»	1
7	Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения	1
8	Ловля и передача мяча у стенки, в парах стоя на месте	1
9	Игра «Мяч ловцу»	1
10	Разучивание игр с метанием, передачей и ловлей мяча, эстафета с мячом	1
11	Метание мяча в цель	1
12	Веселые старты	1
13	Передвижение на лыжах на дистанцию до 2 км	1
14	Разучивание игры «Быстрый лыжник».	1
15	Лыжные гонки на 500 метров	1
16	Эстафеты на лыжах без палок	1
17	Подвижная игра «Салки»	1
18	Метание мяча на дальность	1
19	Подтягивание на перекладине	1
20	Разучивание подвижной игры «Шишки, желуди, орехи»	1
21	Развитие скоросто-силовых способностей	1
22	Прыжок в длину с места	1

23	Соблюдение правил здорового образа жизни. Футбол	1
24	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	1
25	Круговые эстафеты	1
26	Пионербол. Учебная игра	1
27	Развитие скоростных способностей	1
28	Бег на дистанцию 30 м	1
29	Поднимание туловища из положения лежа	1
30	Развитие выносливости	1
31	Бег на дистанцию 1000 метров	1
32	Подвижные игры	1
33	Любимые игры	1
34	Техника безопасности на воде. Разучивание упражнений для плавания на суше.	1