

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ "Белоозерская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО


Гуржапова Л.В.
Приказ №29
от «31» августа 2023г г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР


Базарова Л.Б.
Приказ №29
от «31» августа 2023г г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Раднаева Ц.Д.
Приказ №29
от «31» августа 2023г г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3643861)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

с. Белоозёрск 2023г

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с документами

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения начального общего образования приказ МО и науки РФ от 06. 10. 2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 22.12. 2009г. № 315785);
- Приказ Министерства образования и науки РФ №1576 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373,
- Федеральный перечень учебников, рекомендованный Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2023-2024 учебный год.
- Положение о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Белоозерская СОШ»
- Учебный план МБОУ «Белоозерская СОШ»

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.).

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

В соответствии с Программой воспитания и рабочей программой воспитания образовательной организации включить

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданско- патриотическое воспитание;
2. Духовно-нравственное воспитание;
3. Эстетическое воспитание;
4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
5. Трудовое воспитание;
6. Экологическое воспитание.
7. Ценности научного познания.

Планируемые результаты учебного предмета « Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Содержание предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, кроссовая подготовка, 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. Связь физической культуры с трудовой и жизненной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Физическая подготовка. 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 собственным 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 спортивных залах).

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организационные моменты и команды. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд и различных перестроений.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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; прыжки в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание с препятствий;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами (сидя, стоя).

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка

Бег в чередовании с ходьбой. Бег по повороты, со спуском; с подъемом. Бег на развитие выносливости, без учёта скорости, на промежуток времени. Сдача норматива по кроссу. Бег с преодолением препятствий, на местности и по полосе препятствий.

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 и кроссовой подготовки: прыжки, бег с ускорением, метания и броски; упражнения на координацию, бег на выносливость и ловкость.

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: упражнения на выносливость, координацию и силу, броски и ловля мяча на расстояние и через сетку, имитация приёмов и передач мяча, подвижные игры на основе волейбола.

Гимнастика с основами акробатики

1. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроения в колонне, маршировка на месте.

2. Акробатические элементы: группировка, перекаты, упор присев, кувырок вперед и назад, наклоны на гибкость, стойка на лопатках, мостик

Тематическое планирование

№	Название разделов и тем	Кол/ч	Дата проведения по плану	Примечание
Легкая атлетика 21ч				
1	Организационные мероприятия	1		
2	Строевая подготовка	1		
3	Строевая подготовка	1		
4	Бег. Метание на дальность	1		
5	Прыжок с высоты.	1		
6	Прыжок вверх с места	1		
7	Равновесие.	1		
8	Бег. Отжимание	1		
9	Бег. Метание на дальность	1		
10	Бег. Метание на дальность	1		
11	Прыжок в длину с места	1		
12	Прыжок в длину с места	1		
13	Прыжок в длину с места	1		
14	Прыжок в длину с разбега.	1		
15	Метание в цель.	1		
16	Метание в цель.	1		
17	Подтягивание на перекладине	1		
18	Подтягивание на перекладине	1		
19	Отжимание лежа в упоре	1		
20	Метание на дальность	1		
21	Метание на дальность	1		
Спортивные игры 10 ч				
22	Строевая подготовка	1		
23	Отжимание.	1		
24	Отжимание	1		
24	Кувырок вперед - назад	1		
25	Подтягивание.	1		
26	Подтягивание	1		
27	Подтягивание	1		
28	Прыжки через скакалку	1		
29	Упражнения со скакалкой	1		
30-31	Лазанье по скамейке	2		
Подвижные игры. Спортивные игры 10 ч				
32	подвижные игры	1		
33	подвижные игры	1		
34	Равновесие.	1		
35	Отжимание	1		
36	Отжимание	1		
37	подвижные игры	1		
38	Равновесие.	1		

39	Равновесие.	1		
40	Ведение мяча в баскетболе	1		
41	Ведение мяча в баскетболе	1		
Легкая атлетика 27 ч				
42	Строевая подготовка	1		
43	Строевая подготовка	1		
44	Метание в цель.	1		
45	Метание в цель.	1		
46	Метание на дальность	1		
47	Метание на дальность	1		
48	Передача мяча в футболе	1		
49	Передача мяча в футболе	1		
50	Бег	1		
51	Бег	1		
52	Подтягивание	1		
53	Подтягивание	1		
54	Прыжки в длину	1		
55	Прыжки в длину	1		
56	Прыжки в высоту	1		
57	Прыжки в высоту	1		
58	Бросок и ловля мяча	1		
59	Бросок и ловля мяча	1		
60	Челночный бег	1		
61	Челночный бег	1		
62	Удары и остановки мяча в футболе	1		
63	Удары и остановки мяча в футболе	1		
64	Удары и остановки мяча в футболе	1		
65	подвижные игры	1		
66	подвижные игры	1		
67	подвижные игры	1		
68	подвижные игры	1		