

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МР Хунзахский район

МКОУ Ахалчинская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
начальных классов

Гусейнова Айшат
приказ №1 от «6» сентябрь
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Гаджиева Хадижат
Приказ №1 от «6» сентябрь
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Нурмагомедова Заира
Приказ №1 от «6» сентябрь
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3688429)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Ахалчи 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

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 обтиранием. 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 поочерёдно 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

- 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 с 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.

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	06.09.2023
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	08.09.2023
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0	08.09.2023
4	Физическое развитие	1	0	0	13.09.2023
5	Физические качества	1	0	0	13.09.2023
6	Сила как физическое качество	1	0	0	15.09.2023
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0	15.09.2023
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0	20.09.2023
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0	22.09.2023
10	Развитие координации движений	1	0	0	27.09.2023
11	Развитие координации движений	1	0	0	27.09.2023
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	29.09.2023
13	Закаливание организма	1	0	0	04.10.2023
14	Утренняя зарядка	1	0	0	04.10.2023
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	06.10.2023
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	06.10.2023
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0	11.10.2023
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0	11.10.2023

19	Прыжковые упражнения	1	0	0	13.10.2023
20	Прыжковые упражнения	1	0	0	13.10.2023
21	Гимнастическая разминка	1	0	0	18.10.2023
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	18.10.2023
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	20.10.2023
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	20.10.2023
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	25.10.2023
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	25.10.2023
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	25.10.2023
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	08.11.2023
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	08.11.2023
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	10.11.2023
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	10.11.2023
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	15.11.2023
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	15.11.2023
34	Подъем лесенкой	1	0	0	17.11.2023
35	Подъем лесенкой	1	0	0	17.11.2023
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	22.11.2023
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	22.11.2023
38	Торможение лыжными палками	1	0	0	24.11.2023
39	Торможение падением на бок	1	0	0	29.11.2023
40	Торможение падением на бок	1	0	0	29.11.2023
41	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	01.12.2023

42	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	06.12.2023
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	06.12.2023
44	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	08.12.2023
45	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	13.12.2023
46	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	13.12.2023
47	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	15.12.2023
48	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	15.12.2023
49	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	20.12.2023
50	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	22.12.2023
51	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	22.12.2023
52	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	27.12.2023
53	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	27.12.2023
54	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	10.01.2024
55	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	12.01.2024
56	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	12.01.2024

57	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	17.01.2024
58	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	17.01.2024
59	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	19.01.2024
60	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	19.01.2024
61	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	24.01.2024
62	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	24.01.2024
63	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	26.01.2024
64	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	26.01.2024
65	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	31.01.2024
66	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	02.02.2024
67	Футбольный бильярд	1	0	0	07.02.2024
68	Футбольный бильярд	1	0	0	07.02.2024
69	Бросок ногой	1	0	0	09.02.2024
70	Бросок ногой	1	0	0	09.02.2024
71	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	14.02.2024
72	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	14.02.2024
73	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	16.02.2024
74	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	21.02.2024
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	0	28.02.2024

	Эстафеты				
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	28.02.2024
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	01.03.2024
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	01.03.2024
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	06.03.2024
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	06.03.2024
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	13.03.2024
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	13.03.2024
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1	0	0	15.03.2024

	упоре лежа на полу. Эстафеты				
84	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	0	0	15.03.2024
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	20.03.2024
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	20.03.2024
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	22.03.2024
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	22.03.2024
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	03.04.2024
90	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	05.04.2024

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	10.04.2024
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0	12.04.2024
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	17.04.2024
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	19.04.2024
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	24.04.2024
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	26.04.2024
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	03.05.2024

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	08.05.2024
99	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	10.05.2024
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	15.05.2024
101	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	17.05.2024
102	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	22.05.2024

