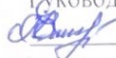


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ближнеигуменская средняя общеобразовательная школа
Белгородского района Белгородской области»

«Рассмотрено»

Руководитель МО
 Е.И. Акинъшина

Протокол № 1 от

« 26 » августа 2022 г.

«Согласовано»


Заместитель директора
МОУ «Ближнеигуменская
СОШ»

 Е.Ю. Лебедева

« 26 » 08 2022г.

«Утверждаю»

Директор
МОУ «Ближнеигуменская
СОШ»

 О.В. Чернобок
Приказ № 421 от

« 1 » 09 2022 г.



Рабочая программа

Серeda Лилии Сергеевны

Простит Артемия Владимировича

по учебному курсу, предмету «Физическая культура»

уровень начального общего образования

Базовый уровень

«Физическая культура 1- 4 классы»

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровень начального общего образования разработана на основе авторской программы Физическая культура: программа: 1-4 классы. / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. М.: Вентана-Граф, 2012 и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.). Она рассчитана на четыре года обучения, что определяет содержание образования и организацию образовательного процесса учебного предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования. На основании Федерального закона №-304-ФЗ от 31 июля 2020 года «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», программы «Воспитания» МОУ «Ближнеиугуменская СОШ», утвержденной приказом № _____ от _____.08.2022 года

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования - ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует **познавательную и социокультурную цели.**

1. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура **формируются его задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладение новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к содержанию образования, указанных в федеральном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Описание места учебного предмета

Общий объём времени, отводимого на изучение предмета «Физическая культура» на уровень начального общего образования, составляет 370 часов:

- 1 класс – 66 часов (33 недели, по 2 часа в неделю);
- 2 класс – 68 часа (34 недели, по 2 часа в неделю);
- 3 класс – 68 часа (34 недели, по 2 часа в неделю);
- 4 класс – 68 часа (34 недели, по 2 часа в неделю)

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

В учебниках учтены гигиенические требования СанПиН Минздравсоцразвития РФ, требования ст.3 ФЗ «О благополучии населения Российской Федерации» в сфере образования и Конституции РФ, гарантирующие право каждого на образование «общедоступность, бесплатность и качество основного общего образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях».

Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:

- «Физическая культура»: 1- 2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: /Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. - М. Изд. центр «Вентана - Граф», 2013г.
- «Физическая культура»: 3- 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: /Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. - М. Изд. центр «Вентана - Граф», 2013г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- 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;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 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 своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 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;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, **научатся: называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
 - значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
 - связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
 - значение физической нагрузки и способы её регулирования;
 - причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;
- уметь:
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
 - выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
 - составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
 - варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
 - выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
 - участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
 - организовывать и соблюдать правильный режим дня;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
 - измерять собственные массу и длину тела;
 - оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная рабочая программа реализуется во всех типах и видах учебных организаций, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям. При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относятся в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

2. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс

Всего: 66 часов

| № п/п | Наименование раздела и тем урока | Часы учебного времени | Планируемые темы и с учетом программы воспитания |
|-------|--|-----------------------|--|
| 1 | Раздел 1. Знание о физической культуре | 3ч | К 125- летию со дня рождения В.Л. Гончарова соревнования по легкой |

| | | | |
|---|--|-----|--|
| | | | атлетике |
| 2 | Раздел 2. Организация здорового образа жизни | 1ч | К 130- летию со дня рождения И.М. Виноградова соревнования по мини-футболу |
| 3 | Раздел 3. Наблюдение над физическим развитием и физической подготовленностью | 1ч | Всероссийский урок «История самбо» |
| 4 | Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2ч | Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Наши мамы- лучше всех!». |
| 5 | Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность: | 59ч | Всемирный день иммунитета. Квест «Наше здоровье в наших руках» |
| | -Легкая атлетика | 16ч | Международный день семьи. Эстафеты «Мама, папа, я- спортивная семья» |
| | -Гимнастика с основами акробатики | 16ч | |
| | -Лыжная подготовка | 12ч | |
| | -Подвижные игры | 15ч | |

2 класс

Всего: 68 часов

| № п/п | Наименование раздела и тем урока | Часы учебного времени | Планируемые темы и с учетом программы воспитания |
|-------|--|-----------------------|--|
| 1 | Раздел 1. Знание о физической культуре | 3ч | Соревнования по русской лапте в честь 125- летия со дня рождения советского математика Василия Леонидовича Гончарова |
| 2 | Раздел 2. Организация здорового образа жизни | 1ч | К 130- летию со дня рождения И.М. Виноградова соревнования по мини-футболу |
| 3 | Раздел 3. Наблюдение над физическим развитием и физической подготовленностью | 1ч | Всероссийский урок «История самбо» |
| 4 | Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2ч | Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Наши мамы- лучше всех!». |
| 5 | Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность: | 61ч | Всемирный день иммунитета. Квест «Наше здоровье в наших руках» |
| | -Легкая атлетика | 16ч | Международный день семьи. Эстафеты «Мама, папа, я- спортивная семья» |
| | -Гимнастика с | 16ч | |

| | | |
|------------------------|-----|--|
| основами акробатики | | |
| -Лыжная подготовка 20ч | 12ч | |
| -Подвижные игры | 17ч | |

3 класс
Всего: 68 часов

| № п/п | Наименование раздела и тем урока | Часы учебного времени | Планируемые темы и с учетом программы воспитания |
|-------|--|-----------------------|---|
| 1 | Раздел 1. Знание о физической культуре | 3ч | Соревнования по русской лапте в честь 125-летия со дня рождения советского математика Василия Леонидовича Гончарова |
| 2 | Раздел 2. Организация здорового образа жизни | 1ч | К 130-летию со дня рождения И.М. Виноградова соревнования по мини-футболу |
| 3 | Раздел 3. Наблюдение над физическим развитием и физической подготовленностью | 1ч | Всероссийский урок «История самбо» |
| 4 | Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2ч | Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Наши мамы-лучше всех!». |
| 5 | Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность: | 61ч | Всемирный день иммунитета. Квест «Наше здоровье в наших руках» Международный день семьи. Эстафеты «Мама, папа, я- спортивная семья!» |
| | -Легкая атлетика | 16ч | |
| | -Гимнастика с основами акробатики | 16ч | |
| | -Лыжная подготовка | 12ч | |
| | -Подвижные игры- | 17ч | |

4 класс
Всего: 68 ч

| № п/п | Наименование раздела и тем урока | Часы учебного времени | Планируемые темы и с учетом программы воспитания |
|-------|--|-----------------------|---|
| 1 | Раздел 1. Знание о физической культуре | 3ч | Соревнования по русской лапте в честь 125-летия со дня рождения советского математика Василия Леонидовича Гончарова |
| 2 | Раздел 2. Организация здорового образа жизни | 1ч | К 130-летию со дня рождения И.М. Виноградова соревнования по мини-футболу |

| | | | |
|---|--|-----|---|
| 3 | Раздел 3. Наблюдение над физическим развитием и физической подготовленностью | 1ч | Всероссийский урок «История самбо» |
| 4 | Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2ч | Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Наши мамы- лучше всех!». |
| 5 | Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность: | 61ч | Всемирный день иммунитета. Квест «Наше здоровье в наших руках» Международный день семьи. Эстафеты «Мама, папа, я- спортивная семья!» |
| | -Легкая атлетика | 16ч | |
| | -Гимнастика с основами акробатики | 16ч | |
| | -Лыжная подготовка | 12ч | |
| | -Подвижные игры | 17ч | |