

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10»



РАССМОТРЕНО
на ШУМО
Протокол № 1
от « 30 ». 08 2023 г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Г.А. Смирнова _____
« 31 ». 08. 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 205
от « 31 ». 08. 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификационный номер 740941)

учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)

для учащихся 1 – 4 классов

на 2023/2024 учебный год

Составитель программы:

Шестакова Валентина Витальевна

учитель физической культуры

г. Славгород 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 физкультурминуток 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». Часы плавания из-за отсутствия условий проведения разбросаны на раздел «Физическое совершенствование»

Планируемые результаты включают в себя личностные, мета предметные 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 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	Понятие "физическая культура	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveevf
1.2	Как появились физические упражнения	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveevдля свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	dfk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveevля
1.2	Осанка человека	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveevПоле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2.2	Гимнастика основами акробатики	12	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	8	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Итого по разделу	46			
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	12	0	0	gto.ru
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	gto.ru
	Итого	14			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	2	

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	1	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2- klass-matveev
1.2	История возникновения физических упражнений и первых соревнований	1	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2- klass-matveev
1.3	Зарождение Олимпийских игр древности	1	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2- klass-matveev
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2- klass-matveev
2.2	Физические качества: скорость, выносливость, сила, гибкость, координация	7	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2- klass-matveev
2.3	Составление дневника наблюдения	1	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2- klass-matveev
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2- klass-matveev
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2- klass-matveev
1.3	Составление комплекса утренней зарядки и Физминутка для занятий в домашних условиях	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2- klass-matveev
Итого по разделу		3			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.2	Лыжная подготовка	8	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.3	Легкая атлетика	10	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.4	Подвижные игры	10	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		38			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	12	0	0	gto.ru
3.2	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	3	0	3	gto.ru
Итого		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	3	

3 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	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3- klass-matveev
1.2	История развития физической культуры у древних народов России. Появление современного спорта.	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3- klass-matveev
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3- klass-matveev
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3- klass-matveev
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3- klass-matveev
2.4	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	1	0	1	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3- klass-matveev
	Итого по разделу	4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3- klass-matveev
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3- klass-matveev
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3- klass-matveev
2.2	Легкая атлетика	11	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3- klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	8	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3- klass-matveev
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3- klass-matveev
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	12	0	0	gto.ru
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	3	gto.ru
Итого		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4	

4 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	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.3	Регулирование физической нагрузки по пульсу на занятиях по внешним признакам и самочувствию	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.4	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовки посредством регулярного наблюдения	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.5	Составление дневника наблюдения	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
1.2	Закаливающие процедуры	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.2	Легкая атлетика	12	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	8	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств	12	0	2	gto.ru
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО	3	0	1	gto.ru
Итого		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	3	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

[fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](http://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev)

[fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev](http://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev)

[fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev](http://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev)

[fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev](http://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev)

Дневник самоконтроля физической подготовки

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учебное. пособие. для общеобразовательной. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2017.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](http://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev)

[fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev](http://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev)

[fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev](http://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev)

[fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev](http://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev)

сайт gto.ru

