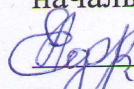


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Агибаловская средняя школа»

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
начальных классов

 /Ефременкова Л.С./

Протокол №1 от
«31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 /Серегина О.Е./

«31»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора

 /Борунова М.М./

Приказа № 188 от

«31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2-4 классов

Составитель: Носова Ирина Николаевна.

д. Агибалово, 2023

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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Распределение учебных часов по разделам программы

Разделы программы	Количество часов				
	Общее	2	3	4	
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Легкая атлетика	12	-	-	12	
Подвижные игры	16	4	8	4	
Гимнастика с элементами акробатики	10	10	-	-	
Лыжная подготовка	12	-	12	-	
Всего	50	14	20	16	

Содержание курса 2 класс

Знания о физической культуре. Ученики получают сведения: что такое физическая культура; основные внутренние органы; правильная осанка; личная гигиена; спортивная одежда и обувь; режим дня.

Гимнастика с элементами акробатики Ученики научатся: строиться в шеренгу и колонну; выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 сна скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время; кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов разбега; мост, стойку на лопатках; выполнять

вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот вперед и назад на гимнастических кольцах; лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату; прыгать со скакалкой и в скакалку; проходить станции круговой тренировки; разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой; выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенке, на матах, с гимнастическими скамейками и на них.

Легкая атлетика *Ученики научатся:* технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3x10 м, беговую разминку; метать как на дальность, так и на точность; прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту с прямого разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу и из-за головы, преодолевать полосу препятствий, пробегать 1 км.

Лыжная подготовка *Ученики научатся:* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как с палками, так и без них; выполнять повороты переступанием, торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга; подниматься на склон «полуелочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах «змейкой», играть в подвижные игры на лыжах.

Подвижные игры *Ученики научатся играть в подвижные игры:* «Ловишки», «Пятнашки», «Гуси-лебеди», «Салки», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Запрещенные движения», «Хвостики», «День и ночь», «Удочка», «Воробьи-вороны», «Собачки»; выполнять ловлю и броски мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Содержания курса 3 класс

Знания о физической культуре. *Ученики научатся:* выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах человека, об органах чувств, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдение питьевого режима.

Гимнастика с элементами акробатики *Ученики научатся:* выполнять строевые упражнения, выполнять разминку в движении, на месте и с предметами, выполнять кувырки вперед и назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезть по гимнастической стенке, выполнять стойку на лопатках и мост, висеть завесом на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, выполнять вращение обруча.

Легкая атлетика *Ученики научатся:* технике высокого старта, технике метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3x10 м на время, прыгать в длину с места и разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, бросать набивной мяч (массой 1 кг) на дальность, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий.

Лыжная подготовка. *Ученики научатся:* передвигаться скользящим и ступающим

шагом с палками, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты переступанием и прыжком, проходить дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной и низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона «змейкой».

Подвижные игры Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Гуси-лебеди», «Салки», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Запрещенное движения», «Хвостики», «День и ночь», «Удочка», «Воробьи-вороны», «Собачки»; выполнять ловлю и броски мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Содержания курса 4 класс

Знания о физической культуре. После окончания 4 класса ученик приобретет знания:

о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; о циклических и ациклических способах передвижения человека; о правилах предупреждения травматизма во время занятий; об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря; об истории развития физической культуры и первых соревнований; о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств; о физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств; об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости); о физической нагрузке и ее влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся: выполнять строевые упражнения, выполнять разминку в движении, на месте и с предметами, выполнять кувырки вперед и назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять стойку на лопатках и мост, висеть завесом на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, выполнять вращение обруча.

Легкая атлетика Ученики научатся: технике высокого старта, технике метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3x10 м на время, прыгать в длину с места и разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, бросать набивной мяч (массой 1 кг) на дальность, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий.

Лыжная подготовка Ученики научатся: передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты переступанием и прыжком, проходить дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной и низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Салки», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Хвостики», «Удочка», «Пионер-бол»; выполнять

ловлю и броски мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Способы двигательной деятельности. Ученик научится: составлять режим дня; выполнять закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств; проводить оздоровительные занятия в режиме дня; осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; организовывать и проводить подвижные игры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ученик научится выполнять: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств; комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.