

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского
края

Администрация муниципального образования городской округ город-курорт
Сочи Краснодарского края

Гимназия №9

РАССМОТРЕНО

Руководитель МК
Межпредметных дисциплин



Самчук Ю.М.

Протокол №1 заседания МК
от «28» 08. 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УМР



Коваленко Е.П.

Протокол №1 заседания МС
от «29» 08. 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ Гимназии №9
имени Н. Островского

Немчинова Т.В.
Приказ №356-в
от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Базовый уровень)

для обучающихся 1-4 классов

на основе ФГОС 2009

г. Сочи 2023

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе:

- ФГОС НОО - 2009;
- ФОП НОО

программа разработана для 1-4 классов и реализуется в 4 классах в 2023-2024 учебном году. Количество часов за 4 года обучения – 371ч: в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю); 2 класс - 102 ч (3 часа в неделю); в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

Особенности данной программы заключаются в её реализации в переходный период действия утративших силу и новых нормативных документов: примерной программы по предмету и ФОП НОО, что отражено в разделах программы.

Изучение темы «Лыжные гонки» заменено на изучение темы «Легкая атлетика», что разрешено для бесснежных районов Российской Федерации, учитывая климато-географические и региональные особенности. Изучение темы «Плавание» заменено на изучение темы «Спортивные игры» из-за отсутствия условий для занятий. Элементы видов спорта указаны в программе с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации.

Используемые УМК:

- Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы – М.: Просвещение

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО – 2009.

Личностные результаты должны отражать:

- 1) 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;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные результаты должны отражать:

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

- б) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) 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 свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) 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;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) 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;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- б) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты должны отражать:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Планируемые результаты по физической культуре в соответствии с ФООП НОО

Личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе

для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть *регулятивных универсальных учебных действий*:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты:

1 класс

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; - характеризовать значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности;

- использовать формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы; акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО.

2 класс

Выпускник научится:

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
 - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
 - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
 - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
 - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности;
- использовать формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы; акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО.

3 класс

Выпускник научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности;
- использовать формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы; акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО

4 класс (в соответствии с ФОП)

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр

2. Содержание учебного предмета, курса

1 класс (99 ч)

1. Знания о физической культуре (реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия (не отдельными учебными часами)

Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Личная гигиена. Закаливание. Спортивная одежда и обувь. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия (не отдельными учебными часами)

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (реализуются в процессе уроков в сочетании с

практической темой занятия (не отдельными учебными часами)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, по профилактике и коррекции нарушений осанки; комплексы дыхательных упражнений; без предметов; с предметами. Гимнастика для глаз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»

Спортивно-оздоровительная деятельность (99ч)

Гимнастика с основами акробатики (32ч)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Упражнения на гимнастическом бревне. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (50ч)

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; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1-2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (17ч)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. Общеразвивающие упражнения на силу, ловкость и координацию. Игры с прыжками, бегом, метаниями и бросками. Общеразвивающие упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

2 класс (102 ч)

1. Знания о физической культуре (реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия (не отдельными учебными часами)

Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, внутренние органы, скелет, мышцы). Осанка. Режим дня, содержание и правила планирования. ВФСК «ГТО»

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия (не отдельными учебными часами)

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия (не отдельными учебными часами)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, по профилактике и коррекции нарушений осанки; комплексы дыхательных упражнений; без предметов; с предметами. Гимнастика для глаз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»

Спортивно-оздоровительная деятельность (102)

Гимнастика с основами акробатики (34ч)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Упражнения на гимнастическом бревне. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (47ч)

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; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1-2 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (21ч)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. Общеразвивающие упражнения на силу, ловкость и координацию. Игры с прыжками, бегом, метаниями и бросками. Общеразвивающие упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

3 класс (102 ч)

1. Знания о физической культуре (реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия (не отдельными учебными часами)

Мозг и нервная система. Самоконтроль. Физическое состояние как уровень физического развития. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Роль органов зрения, слуха во время движений и перемещений человека.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия (не отдельными учебными часами)

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия (не отдельными учебными часами)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, по профилактике и коррекции нарушений осанки; комплексы дыхательных упражнений; без предметов; с предметами. Гимнастика для глаз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»

Спортивно-оздоровительная деятельность (102ч)

Гимнастика с основами акробатики (26ч)

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Упражнения на гимнастическом бревне. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (42ч)

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; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1-2 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (34ч)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. Общеразвивающие упражнения на силу, ловкость и координацию. Игры с прыжками, бегом, метаниями и бросками. Общеразвивающие упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

4 класс (68 ч)

Содержание обучения в 4 классе.

1.Знания о физической культуре.(1ч)

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

2.Способы самостоятельной деятельности.(2ч.)

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

3.Физическое совершенствование.(65ч.)

3.1.Оздоровительная физическая культура.(2ч.)

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

3.2.Спортивно-оздоровительная физическая культура.(55ч.)

Гимнастика с основами акробатики.(10ч.) Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика.(20ч.) Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры.(25ч.)

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

3.3.Прикладно-ориентированная физическая культура.(8ч.)

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1. Знания о физической культуре		Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Личная гигиена. Закаливание. Спортивная одежда и обувь. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	часы реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно - сосудистой системы во время двигательной деятельности	Гражданско-патриотическое воспитание Эстетическое воспитание
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения	часы реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину, в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты записывают в дневник самоконтроля. Руководствуются правилами выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий, рекомендациями по уходу за одеждой и обувью. Организуют со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования	Духовно-нравственное воспитание Экологическое воспитание Ценности научного познания
3. Физическое совершенствование	99	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	часы реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой	Составляют комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастику для глаз. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами; на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФС	Эстетическое воспитание

		занятия	«ГТО»	
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность	99	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Описывают технику акробатических, гимнастических упражнений, упражнений в лазании и перелазании, опорных прыжков, упражнений на гимнастической стенке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание
	Гимнастика с основами акробатики	32		
	Легкая атлетика	50	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях. Описывают технику выполнения беговых, метательных, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп по частоте сердечных сокращений. Включают упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание
	Подвижные и спортивные игры	17	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание
	Итого	99		
2 класс				

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1. Знания о физической культуре		Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, внутренние органы, скелет, мышцы). Осанка. Режим дня, содержание и правила планирования. ВФСК «ГТО»	часы реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности	Гражданско-патриотическое воспитание Эстетическое воспитание
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.	часы реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину, в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты записывают в дневник самоконтроля. Руководствуются правилами выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий, рекомендациями по уходу за одеждой и обувью. Организуют со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования	Духовно-нравственное воспитание Экологическое воспитание Ценности научного познания
3. Физическое совершенствование	102	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	часы реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия	Составляют комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастику для глаз. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами; на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	Эстетическое воспитание
		3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность	102	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Описывают технику акробатических, гимнастических	Физическое воспитание, формирование

		Гимнастика с основами акробатики	34	упражнений в лазании и перелезании, опорных прыжков, упражнений на гимнастической стенке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	е культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание
		Легкая атлетика	47	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях. Описывают технику выполнения беговых, метательных, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп по частоте сердечных сокращений. Включают упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание
		Подвижные и спортивные игры	21	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание
		Итого	102		
3 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1. Знания о физическо		Мозг и нервная система. Самоконтроль. Сердце и	часы реализуются	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия	Гражданско-патриоти

й культуре		кровеносные сосуды. Органы чувств. Роль органов зрения, слуха во время движений и перемещений человека	в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия	физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности	эстетическое воспитание
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.	часы реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину, в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Руководствуются правилами выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий, рекомендациями по уходу за одеждой и обувью. Организуют со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования	Духовно-нравственное воспитание Экологическое воспитание Ценности научного познания
3. Физическое совершенствование	102	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	часы реализуются в процессе уроков в сочетании с практической темой занятия	Составляют комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастику для глаз. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами; на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	Эстетическое воспитание
		3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность	102	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Описывают технику акробатических, гимнастических упражнений, упражнений в лазании и перелезании, опорных прыжков, упражнений на гимнастической стенке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Гимнастика с основами акробатики	26		Трудовое воспитание

				безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	
		Легкая атлетика	42	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях. Описывают технику выполнения беговых, метательных, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп по частоте сердечных сокращений. Включают упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание
		Подвижные и спортивные игры	34	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание
		Итого	102		

4 класс (68ч)

№ п /п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности, реализуемые в рамках изучения тем в соответствии с Рабочей программой воспитания
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Раздел 1. Знания о физической культуре.	1ч	0	0		Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Ценности научного познания
2.	Способы самостоятельной деятельности.	2ч	0	0		Ценности научного познания Экологическое воспитание
3.	Физическое совершенствование	65ч	6	0		Гражданское воспитание Формирование культуры здоровья
	3.1.Оздоровительная физическая культура	2	0	0		Патриотическое воспитание Гражданское воспитание Формирование культуры здоровья
	3.2 Спортивно-оздоровительная физическая культура.	55	3	0		Гражданское воспитание Формирование культуры здоровья
	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0		Гражданское воспитание Формирование культуры здоровья
	Легкая атлетика	20	3	0		Гражданское воспитание Ценности научного познания
	Подвижные и спортивные игры	25	0	0		Ценности научного познания Экологическое воспитание
	3.3.Прикладно-ориентированная физическая культура.	8	3	0		Гражданское воспитание Гражданское воспитание Формирование культуры здоровья
	Итого	68	6	0		