Приложение к ООП НОО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №28 ИМЕНИ А.СМЫСЛОВА Г.ЛИПЕЦКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

г. Липецк
2023-2024

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1классов составлена на основе

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (Приказ Мин просвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64101) (далее —ФГОС НОО)

- Примерной рабочей программы начального общего образования по физической культуре для 1 классов образовательных организаций, составленной по рекомендациям министерства просвещения Российской Федерации и Федерального государственного бюджетного научного учреждения институт стратегии развития образования Российской Академии образования и одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол 3/21 от 27.09.2021г., а также Примерной программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования.

1. Планируемые результаты освоения предмета (личностные УУД, метапредметные УУД, предметные УУД)

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

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

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:
– 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;
– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие 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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Лёгкая атлетика. 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 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с

горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Содержание тем учебного курса 1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке;

упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Название раздела, темы урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика(на уровне учебных действий)	Основное направление воспитания (из программы воспитания)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

		всего	контрольные	практические			
1.	**Раздел 1. Знания о физической культуре** Что понимается под физической культурой	1			Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Познавательное	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2.	Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** Режим дня школьника	1			Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	ЗОЖ и безопасность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3.	**Физическое совершенствование** Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** Личная гигиена и гигиенические процедуры	4			Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	ЗОЖ и безопасность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/

4.	Осанка человека	4			Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	ЗОЖ и безопасность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	6			Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Физическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6.	**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** **Модуль "Гимнастика с основами акробатики".** Правила поведения на уроках физической культуры	5			Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Познавательное	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

7.	**Модуль "Гимнастика с основами акробатики".** Исходные положения в физических упражнениях	5			Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Физическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
8.	**Модуль "Гимнастика с основами акробатики".** Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4		1	Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Физическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

9.	**Модуль "Гимнастика с основами акробатики".** Гимнастические упражнения	6		1	Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Физическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
10	**Модуль "Гимнастика с основами акробатики".** Акробатические упражнения	6		1	Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Физическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

1	**Модуль «Лёгкая атлетика»** Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10		1	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием литера(передвижение учителя) Обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с изменением скорости передвижения (по команде) Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя) Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде) Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)	Физическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/

1	**Модуль "Лёгкая атлетика".** Прыжок в длину с места»	8		1	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком, выполнение приземления после фазы полёта, измерение результата после приземления) Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте с поворотом в правую и левую сторону) Обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов обучаются прыжку в длину с места в полной координации	Физическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
1	**Модуль "Лёгкая атлетика".** Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8		1	Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Физическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

14	**Модуль "Подвижные и спортивные игры".** Подвижные игры	25		1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Физическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
15	Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6		1	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Физическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

Приложение к ООП НОО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №28 ИМЕНИ А.СМЫСЛОВА Г.ЛИПЕЦКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 классов

г. Липецк
2023-2024

1. Планируемые результаты освоения физической культуры (личностные, метапредметные УУД, предметные)

- Личностные

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству;
2) Ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
3) Осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развитие опыта участия в социально значимом труде;
4) Умение контролировать процесс и результат деятельности, проявлять свои качества в нестандартных условиях;
5) Критичность мышления, инициатива, находчивость, активность в решении поставленных задач.
6) Умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей.
7) Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
8) Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
9) Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
10) Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- Метапредметные

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2) Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
3) Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4) Выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
5) Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;

6) Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы;

7) Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

8) Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

9) Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

10) Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

11) Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

12)Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

13) Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

14) Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

15) Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

16) Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- Предметные:

1) Осознание значения физической культуры для повседневной жизни человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

2) Иметь представление о физической культуре как сфере жизни, об этапах её развития, о её значимости для развития цивилизации, представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

3) Умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;

4) Умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;

5) Умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

6) Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

7) Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

8) Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

9) Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

11) Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

12) Охарактеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

13) Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

14)Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

15) Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

16) Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В том числе: (по разделам)

«Знания о физической культуре»

<u>По окончании изучения курса учащийся научится:</u>

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества;
- рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- рассказывать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять;
- знать, как оказывать первую помощь при травмах.

<u>Выпускник получит возможность научиться:</u>

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

«Гимнастика с элементами акробатики»

<u>По окончании изучения курса учащийся научится:</u>

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

- вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату;
- прыгать со скакалкой и в скакалку;
- разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Выпускник получит возможность научиться:
- рассказывать и показывать технику выполнения упражнений;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
- проходить станции круговой тренировки.

«Легкая атлетика»

По окончании изучения курса учащийся научится:
- пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта;
- выполнять челночный бег 3 х 3м, беговую разминку;
- метание как на дальность, так и на точность;
- прыжок в длину с места и с разбега,
- преодолевать полосу препятствий,
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
-по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах.

Выпускник получит возможность научиться:
- технике высокого старта,
- пробегать дистанции без отдыха;
- выполнять разминку в движении;
- работать в группе, устанавливать рабочие отношения.

«Подвижные игры»

По окончании изучения курса учащийся научится:
- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах»,

«Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Выпускник получит возможность научиться:

- организовывать и осуществлять совместную деятельность;
- обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение;
- уважать иное мнение;
- жизненно важным навыкам и умениям;
-умениям организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
-умениям активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

2. Содержание курса физической культуры 2 классов

Знания о физической культуре

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- Основные способы передвижения человека. Ходьба. Бег. Прыжки. Лазанье. Ползание. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы.

-Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения

- Акробатические комбинации. Мост из положения лежа на спине,
-Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.
- Упражнения на гимнастической скамейке (бревне). Передвижения и повороты на гимнастической скамейке (бревне).
-Гимнастические упражнения прикладного характера.
- ОФП. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Легкая атлетика

-Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук.
- Техника бега на короткие и длинные дистанции.
- Низкий и высокий старт.
- Стартовое ускорение и финиширование.
- Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.
- Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
- Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
- Метание теннисного мяча на дальность и в цель.
- Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево),.
- Прыжки с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжки через скакалку.
- Кроссовая подготовка.

Подвижные игры

- На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики» игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- Подвижные игры типа:
«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест».
- На материале раздела «Легкая атлетика» прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:
- Подвижные игры типа:
«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.
- Спортивная игра Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.
- Спортивная игра Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».
- Спортивная игра Волейбол: - Пионербол.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
Физическая культура 2 класс

№	Наименование раздела программы	Количество часов, отводимых на темы
1	Знания о физической культуре	8
2	Подвижные игры (в том числе, подвижные игры на материале спортивных игр)	42
3	Гимнастика с элементами акробатики	32
4	Легкоатлетические упражнения	20
	Итого:	102

Приложение к ООП НОО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №28 ИМЕНИ А.СМЫСЛОВА Г.ЛИПЕЦКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 классов

г. Липецк
2023-2024

1.Планируемые результаты освоения физической культуры (личностные, метапредметные УУД, предметные)

- **Личностные**

1) умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;

2) умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;

3) умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

- **Метапредметные УУД**

1) выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;

2) понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;

3) умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

- Предметные:

1) знание того, когда и как возникла физическая культура;

2) умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;

3) умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;

4) умение обращаться с инвентарем и оборудованием;

5) умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

В том числе: (по разделам)

Социально-психологические основы.

По окончании изучения курса учащийся научится:

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

Учащийся получит возможность:

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

Приемы закаливания.

Учащийся получит возможность:

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

Естественные основы знаний.

По окончании изучения курса учащийся научится:

-Уметь измерять пульс, вес, рост.

-Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.

По окончании изучения курса учащийся научится:

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

Легкая атлетика.

По окончании изучения курса учащийся научится:

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры.

По окончании изучения курса учащийся научится:

Изучение элементов игр в футбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Учащийся получит возможность:

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

Изучение элементов игры в мини-футбол:

По окончании изучения курса учащийся научится:

– ведение мяча различными способами;

– передачи мяча;

– удары по мячу;

– технические приемы с мячом;

– правила игры по мини-футболу.

Разучивание спортивной игры «Русская лапта»:

По окончании изучения курса учащийся научится:

– правила игры;

– удары битой по мячу;

– ловля мяча с лету;

– бросок мячом в бегущего противника.

2.Содержание курса физической культуры 3 класса.

Знания о физической культуре:

разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности ребёнка: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Способы двигательной деятельности

содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Физическое совершенствование

ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся II класса, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

- легкая атлетика;
- гимнастика с основами акробатики;
- подвижные и спортивные игры;
- общеразвивающие упражнения

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Наименование раздела программы	Количество часов, отводимых на темы
1	Подвижные игры (в том числе, подвижные игры на материале спортивных игр)	35
2	Гимнастика с элементами акробатики	26
3	Легкоатлетические упражнения	10
4	Кроссовая подготовка	6
5	Подвижные игры	15
6	Народные игры	10
Итого:		102

Приложение к ООП НОО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №28 ИМЕНИ А.СМЫСЛОВА Г.ЛИПЕЦКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

г. Липецк
2023-2024

1.Планируемые результаты освоения физической культуры (личностные, метапредметные УУД, предметные)

- Личностные

1) умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;

2) умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;

3) умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

- Метапредметные УУД

1) выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;

2) понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;

3) умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

- Предметные:

1) знание того, когда и как возникла физическая культура;

2) умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;

3) умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;

4) умение обращаться с инвентарем и оборудованием;

5) умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

В том числе: (по разделам)

Социально-психологические основы.

По окончании изучения курса учащийся научится:

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

Учащийся получит возможность:

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

Приемы закаливания.

Учащийся получит возможность:

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

Естественные основы знаний.

По окончании изучения курса учащийся научится:

-Уметь измерять пульс, вес, рост.

-Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.

По окончании изучения курса учащийся научится:

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

Легкая атлетика.

По окончании изучения курса учащийся научится:

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры.

По окончании изучения курса учащийся научится:

Изучение элементов игр в футбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Учащийся получит возможность:

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

Изучение элементов игры в мини-футбол:

По окончании изучения курса учащийся научится:

– ведение мяча различными способами;

– передачи мяча;

– удары по мячу;

– технические приемы с мячом;

– правила игры по мини-футболу.

Разучивание спортивной игры «Русская лапта»:

По окончании изучения курса учащийся научится:

– правила игры;

– удары битой по мячу;

– ловля мяча с лету;

– бросок мячом в бегущего противника.

1. Содержание курса физической культуры4 класса.

Знания о физической культуре:

разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности ребёнка: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Способы двигательной деятельности

содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Физическое совершенствование

ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся II класса, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

- легкая атлетика;
- гимнастика с основами акробатики;
- подвижные и спортивные игры;
- общеразвивающие упражнения

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Наименование раздела программы	Количество часов, отводимых на темы
1	Знания о физической культуре	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	14
3	Легкая атлетика	17
4	Лыжная подготовка	8
5	Подвижные и спортивные игры	25
Итого:		68