

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МР " Буйнакский район "

МКОУ "Дурангинская СОШ"



Утверждаю
директор школы
С.Г.Сулейманов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Село Дуранги 2024-2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет –228 часов: в 1 классе – 72 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 72 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 72 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 72 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	7			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			Поле для свободного ввода
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	4			Поле для свободного ввода
1.3	Игры и игровые задания	4			Поле для свободного

					ввода
Итого по разделу		25			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3			Поле для свободного ввода
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4			Поле для свободного ввода
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			Поле для свободного ввода
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Поле для свободного ввода
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		31			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	72	0	0	
--	-----------	----------	----------	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения по плану	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития физической культуры в России	1	0	0		
2	Развитие национальных видов спорта в России	1	0	0		
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1	0	0		
4	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1	0	0		
5	Индивидуальная нагрузка на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1	0	0		
6	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0		
7	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	1	0	0		
8	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	1	0	0		
9	Упражнения для снижения массы тела	1	0	0		

10	Упражнения для снижения массы тела	1	0	0		
11	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		
12	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		
13	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1	0	0		
14	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1	0	0		
15	Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1	0	0		
16	Разучивание техники метания на дальность	1	0	0		
17	Закрепление техники метания на дальность		0	0		
18	Совершенствование техники метания мяча	1	0	0		
19	Совершенствование техники метания мяча	1	0	0		
20	Бег с преодолением препятствий	1	0	0		
21	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		

22	Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок способом "перешагивание"	1	0	0		
23	Бег на средние дистанции: старт, стартовый разгон, финиширование	1	0	0		
24	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1	0	0		
25	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1	0	0		
26	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	0		
27	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	0		
28	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	0		
29	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	0		
30	Страховка и само страховка на уроках гимнастики	1	0	0		
31	Строевые упражнения	1	0	0		
32	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1	0	0		
33	Разучивание техники опорного прыжка	1	0	0		

34	Закрепление техники опорного прыжка	1	0	0		
35	Закрепление техники опорного прыжка	1	0	0		
36	Закрепление техники лазания по канату	1	0	0		
37	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1	0	0		
38	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1	0	0		
39	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		
40	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1	0	0		
41	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	0		
42	Сюжетно-ролевые подвижные игры	1	0	0		
43	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0		
44	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0		
45	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0		

46	Применение раннее выученных технических элементов баскетбола в процессе игровой деятельности	1	0	0		
47	Подвижные игры на развитие физических качеств	1	0	0		
48	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	0		
49	Разучивание техники нижней боковой подачи. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху	1	0	0		
50	Закрепление техники нижней боковой подачи	1	0	0		
51	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	0		
52	Эстафета с волейбольными мячами	1	0	0		
53	Остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	0	0		
54	Применение раннее выученных технических элементов футбола в процессе игровой деятельности	1	0	0		
55	Основы техники безопасности на занятиях плаванием	1	0	0		
56	Основы техники безопасности на занятиях плаванием	1	0	0		
57	Подводящие упражнения для	1	0	0		

	освоения в водной среде					
58	Технические элементы способов плавания	1	0	0		
59	Упражнения ознакомительного плавания	1	0	0		
60	Упражнения ознакомительного плавания	1	0	0		
61	Разучивание техники упражнений на скольжение	1	0	0		
62	Разучивание техники упражнений на всплытие	1	0	0		
63	Разучивание техники упражнения на погружение в воду	1	0	0		
64	Разучивание техники плавания кролем на груди	1	0	0		
65	Разучивание техники плавания кролем на спине	1	0	0		
66	Подвижные игры на воде	1	0	0		
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		
69	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		

70	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		
71	Упражнения на развитие физических качеств	1	0	0		
72	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72	0	1		

