

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ УО АМС Моздокского района
МБОУ - СОШ №1 г.Моздока

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО:



Калина И.П.

№ 165 от «31»082023»
август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР:



Лобко Л.Л.

№ 165 от «31 08 2023»
август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора:



Дементьева И.М.

№ 165 от «31 08 2023»
август г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3906387)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Моздок 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения

физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток 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 – во 2 классе – 68 часов (2 раза в неделю).

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному;

при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
 - демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
 - выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
 - передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
 - организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
 - – выполнять упражнения на развитие физических качеств.
-
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
 - выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
 - передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
 - выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

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.

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		В се го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			04.09.2023	Поле для свободного ввода1
2	Современные Олимпийские игры. Физическое развитие	1			09.09.2023	Поле для свободного ввода1
3	Физические качества. Сила как физическое качество	1			11.09.2023	Поле для свободного ввода1
4	Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество	1			16.09.2023	Поле для свободного ввода1
5	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений	1			18.09.2023	Поле для свободного ввода1
6	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма	1			23.09.2023	Поле для свободного ввода1

7	Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки	1			25.09.2023	Поле для свободного ввода1
8	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения	1			30.09.2023	Поле для свободного ввода1
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1			02.10.2023	Поле для свободного ввода1
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			07.10.2023	Поле для свободного ввода1
11	Танцевальные гимнастические движения	1			09.10.2023	Поле для свободного ввода1
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1			14.10.2023	Поле для свободного ввода1
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			16.10.2023	Поле для свободного ввода1
14	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			21.10.2023	Поле для свободного ввода1
15	Подвижные игры на развитие равновесия	1			23.10.2023	Поле для свободного ввода1
16	Игры с элементами баскетбола	1			06.11.2023	Поле для свободного ввода1
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			11.11.2023	Поле для свободного ввода1

18	Гимнастическая разминка	1			13.11.2023	Поле для свободного ввода1
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1			18.11.2023	Поле для свободного ввода1
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1			25.11.2023	Поле для свободного ввода1
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			27.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			02.12.2023	Поле для свободного ввода1
23	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			04.12.2023	Поле для свободного ввода1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			09.12.2023	Поле для свободного ввода1
25	Освоение правил и техники выполнения	1			11.12.2023	Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
26	Бег с поворотами и изменением направлений	1			16.12.2023	Поле для свободного ввода1
27	Подвижные игры на развитие равновесия	1			18.12.2023	Поле для свободного ввода1
28	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			23.12.2023	Поле для свободного ввода1
29	Игры с приемами баскетбола	1			25.12.2023	Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30.12.2023	Поле для свободного ввода1
31	Игры с приемами баскетбола	1			13.01.2024	Поле для свободного ввода1
32	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			15.01.2024	Поле для свободного ввода1
33	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			20.01.2024	Поле для свободного ввода1
34	Прием «волна» в баскетболе	1			22.01.2024	Поле для свободного ввода1

35	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			27.01.2024	Поле для свободного ввода1
36	Гонка мячей и слалом с мячом	1			29.01.2024	Поле для свободного ввода1
37	Футбольный бильярд	1			03.02.2024	Поле для свободного ввода1
38	Бросок ногой	1			05.02.2024	Поле для свободного ввода1
39	Спуск с горы в основной стойке	1			10.02.2024	Поле для свободного ввода1
40	Подъем лесенкой	1			12.02.2024	Поле для свободного ввода1
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1			17.02.2024	Поле для свободного ввода1
42	Торможение лыжными палками	1			19.02.2024	Поле для свободного ввода1
43	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			24.02.2024	Поле для свободного ввода1
44	Торможение падением на бок	1			26.02.2024	Поле для свободного ввода1
45	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			02.03.2024	Поле для свободного ввода1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			04.03.2024	Поле для свободного ввода1

	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1			09.03.20 24	Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			11.03.20 24	Поле для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			16.03.20 24	Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	1			18.03.20 24	Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил техники выполнения норматива	1			01.04.20 24	Поле для свободного ввода1

	комплекса ГТО.Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			06.04.2024	Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			08.04.2024	Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			13.04.2024	Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.04.2024	Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			20.04.2024	Поле для свободного ввода1

	ГТО.Челночный без 3х10м. Эстафеты.					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			22.04.20 24	Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			27.04.20 24	Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25.Подвижные игры.	1			29.04.20 24	Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25. Подвижные игры.	1			04.05.20 24	Поле для свободного ввода1
61	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			06.05.20 24	Поле для свободного ввода1
62	«Праздник ГТО».	1				Поле для

	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				11.05.2024	свободного ввода1
63	Физическое развитие.	1			13.05.2024	Поле для свободного ввода1
64	Быстрота как физическое качество.	1			18.05.2024	Поле для свободного ввода1
65	Броски мяча в неподвижную мишень.	1			20.05.2024	Поле для свободного ввода1
66	Броски мяча в неподвижную мишень	1			25.05.2024	Поле для свободного ввода1
67	Спортивные игры.	1			27.05.2024	Поле для свободного ввода1
68	Спортивные игры.	1				Поле для свободного ввода1
Итого по разделу						
Общее количество часов по программе		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 1-й класс: учебник, 1 класс\ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура 2-й класс: учебник, 2 класс\ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура 3-й класс: учебник, 3 класс\ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура 4-й класс: учебник, 4 класс\ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс\ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс\ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я, Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ: WWW.EDU.RU; user.gto.ru; https:\\ uchi.ru;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813715

Владелец Дементьева Ирина Михайловна

Действителен с 01.04.2023 по 31.03.2024