

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26 с углубленным изучением
отдельных предметов»
(МАОУ «СОШ № 26»)

«Ӧткымын предмет пыдисянь велӧдан 26 №-а шӧр школа»
муниципальной асьюралана велӧдан учреждение
(«26-ӧд №-а шӧр школа» МАВУ)

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО
_____/ Гусева М.Н.
« 30 » августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____/Н.П.Кальниченко
« 30 » августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УР
_____/Ткач В.Н.
« 30 » августа 2023г

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
« 31 » августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень образования - начальное общее
Срок реализации программы – 4 года

Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом примерной программы начального общего образования, М: Просвещение, 2015 г. и Федеральной образовательной программы начального общего образования, утверждённой Приказом МП РФ от 18.05.2023 г. № 372 «Об утверждении Федеральной образовательной программы начального общего образования».

Сыктывкар
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом примерной программы начального общего образования, с учётом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся уровня начального общего образования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Промежуточная аттестация учащихся - оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям РПУП к результатам во 2-4 классах проводится в конце учебного года и выступает основой для принятия решения о переводе учащихся в следующий класс.

предмет	форма	класс
Физическая культура	учёт физической подготовки учащихся	2-4

Описание места учебного предмета в учебном плане

Данный предмет входит в образовательную область «Физическая культура», изучается 4 года (с 1 по 4 класс) за счет часов обязательной части учебного плана организации, осуществляющей образовательную деятельность.

1 -4-е классы – 68 ч (по 2 часа в неделю)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на уровне начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметной области «Физическая культура», включающих в себя конкретный учебный предмет "Физическая культура", отражают:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 1-го класса является:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры.

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Ученик получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 2-го класса является:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья.*

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Ученик получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 3-го класса является:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и

физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Содержание учебного материала

Содержание учебного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1 часть:				
Знания о физической культуре – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Способы физической деятельности – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Физическое совершенствование, из них:	42 ч.	42 ч.	42 ч.	42 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:				
- гимнастика с основами акробатики-	10 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.
- лёгкая атлетика	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
- лыжные гонки	8 ч.	8 ч.	8 ч.	8 ч.
- плавание	---	---	3 ч.	3 ч.
- подвижные и спортивные игры	10 ч.	10 ч.	7 ч.	7 ч.
2 часть: Подвижные игры с элементами спорта :				
- подвижные игры и национальные виды спорта народов России	10 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.
3. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.
ИТОГО:	68 ч.	68 ч.	68 ч.	68 ч.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы
1-й класс

Тема урока	Число часов
Знания о физической культуре (3 ч.)	
Физическая культура	1
Из истории физической культуры	2
Физические упражнения	3
Способы физкультурной деятельности (3 ч.)	
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
Самостоятельные игры и развлечения	2
Физическое совершенствование (42 ч.)	
Физкультурно- оздоровительная деятельность	2
Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч.)	
Гимнастика с основами акробатики	10
Акробатика. Строевые упражнения	
Равновесие. Строевые упражнения	
Опорный прыжок, лазание	
Лёгкая атлетика	12
Ходьба и бег.	
Прыжки	
Метание мяча	
Лыжные гонки	8
Лыжная подготовка	
Подвижные и спортивные игры	10
Подвижные игры с элементами спорта (10 ч.)	
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – по выбору учителя	10
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10

2-й класс

Тема урока	Число часов
Знания о физической культуре (3 ч.)	
Физическая культура	1
Из истории физической культуры	1
Физические упражнения	1
Способы физкультурной деятельности (3 ч.)	
Самостоятельные занятия	1
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
Самостоятельные игры и развлечения	1
Физическое совершенствование (42 ч)	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Физкультурно- оздоровительная деятельность	2
Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч.)	
Гимнастика с основами акробатики	10
Акробатика. Строевые упражнения	
Висы. Строевые упражнения	
Опорный прыжок, лазание	
Лёгкая атлетика	12
Ходьба и бег	
Прыжки	
Метание	
Лыжные гонки	8
Подвижные игры с элементами спорта (10 ч.)	
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя	10
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10

3-й класс

Тема урока	Число часов
Знания о физической культуре (3 ч)	
Физическая культура	1
Из истории физической культуры	1
Физические упражнения	1
Способы физкультурной деятельности (3 ч.)	
Самостоятельные занятия	1
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
Самостоятельные игры и развлечения	1
Физическое совершенствование (42 ч)	
Физкультурно- оздоровительная деятельность	2
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики	10
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч.)	
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)	
Лёгкая атлетика	12
Ходьба и бег (4 ч.)	
Прыжки (3 ч.)	
Метание мяча (3 ч.)	
Лыжные гонки	8
Плавание	3
Подвижные и спортивные игры	7
Подвижные игры с элементами спорта игры	10
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя	
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10

4-й класс

Тема урока	Число часов
Знания о физической культуре (3 ч.)	
Физическая культура	1
Из истории физической культуры	1
Физические упражнения	1
Способы физкультурной деятельности (3 ч)	
Самостоятельные занятия	1
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
Самостоятельные игры и развлечения	1
Физическое совершенствование	
Физкультурно- оздоровительная деятельность	2
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики	10
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнение в равновесии	
Висы	
Опорный прыжок, лазание по канату	
Лёгкая атлетика	12
Ходьба и бег (4 ч.)	
Прыжки (3 ч.)	
Метание мяча (3 ч.)	
Лыжные гонки	8
Плавание	3
Подвижные и спортивные игры	7
Подвижные игры с элементами спорта (10 ч.)	
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя	
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10