МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа № 3»
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия

Рассмотрена и одобрена на заседании
методического объединения
Председатель МО
_____/С.П. Горьканова/
«31»августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Торбеевская СОШ № 3»
Приказ № 344 от« 1 »сентября 2021 г.
_____/О.А. Ветвинская/
«____»_____20____ г.

Рабочая программа

учебного курса **« Физкультура »** во 2 «А», 2 «Б» классах.

Составители: Горьканова Светлана Петровна
Шебардина Людмила Дмитриевна

2021г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 270285b600020002b311
Владелец **Ветвинская Ольга Александровна**
Действителен с 13.09.2021 по 13.09.2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов
разработана на основе примерной программы по физической культурефедерального государственного образовательного стандарта общегоначального образования (приказ Министерства образования и наукиРоссийской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении ивведении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011год.Предметом обучения физической культуре в начальной школе являетсядвигательная система человека с общеразвивающей направленностью. Впроцессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье,совершенствуются физические качества, осваиваются определённыедвигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество исамостоятельность.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуреявляется формирование у учащихся начальной школы основ здоровогообраза жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоениядвигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решениемследующих образовательных задач:

• совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;

• обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, какгимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническимдействиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

• развитие основных физических качеств: силы, быстроты,выносливости, координации движений, гибкости;

• формирование общих представлений о физической культуре, еезначении в жизни человека, укреплении здоровья, физическомразвитии и физической подготовленности;

• развитие интереса к самостоятельным занятиям физическимиупражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижнымииграми;

• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой,отдельным показателям физического развития и физическойподготовленности.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

• на реализацию принципа вариативности, обосновывающегопланирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-техническойоснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видомучебного учреждения (городские, малокомплектные и сельскиешколы);
• на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного сраспределением учебного материала, обеспечивающего развитиепознавательной и предметной активности учащихся;
• на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному»и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планированиеучебного содержания в логике поэтапного его освоения, переводаучебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
• на достижение
на усиление межпредметных связей, нацеливающих планированиеучебного материала на целостное формирование мировоззренияучащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытиевзаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и
процессов;
•оздоровительного эффекта образовательного процесса,достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенныхзнаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных
занятий физическими упражнениями.
Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре»(информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности»(операционный компонент) и «Физическое совершенствование»(мотивационный компонент).
Содержание первого раздела «Знания о физической культуре»
соответствует основным направлениям развития познавательной активностичеловека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности),знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знанияоб обществе (историко-социологические основы деятельности).
Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится спредставлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями,способах организации исполнения и контроля за физическим развитием ифизической подготовленностью учащихся.
Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентированона гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовкуи укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоениежизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательныхдействий из программных видов спорта, а так же общеразвивающихупражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учрежденийРФ всего на изучение физической культуры в начальной школе

выделяется405 ч, из них в 1 классе 99 ч(3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2,3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры вначальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствуетразвитию личностных качеств учащихся и является средством формированияобучающихся универсальных способностей (компетенций). Этиспособности (компетенции) выражаются в метапредметныхрезультатобразовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видахдеятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическаякультура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образованияпо физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать ииспользовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность,взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме впроцессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено навоспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной ипрофессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихсяначальной школы укрепляется здоровье, формируются общие испецифические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками напринципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи исопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своимиэмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижениииоставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с нимиобщего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка наоснове освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов ихисправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуваженияи взаимопомощи, дружбы и толерантности;
• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха изанятий физической культурой;
• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании еёбезопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации местазанятий;
• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки иорганизация отдыха в процессе её выполнения;
• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поисквозможностей и способов их улучшения;
• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетическихпризнаков в движениях и передвижениях человека;
• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталоннымиобразцами;
• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми,хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовыхвидов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

• планирование занятий физическими упражнениямирежиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств
физической культуры;• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристикаеё роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и
военной деятельностью;
• представление физической культуры как средства укрепления здоровья,физического развития и физической подготовки человека;
• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
• оказание посильной помощи и моральной поддержкамсверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельноеиуважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементовсоревнований, осуществление их объективного судейства;
• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевойнаправленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение ихс заданной дозировкой нагрузки;
• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса,регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физическихкачеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр исоревнований;
• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательныхдействий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательногодействия разными учениками, выделение отличительных признаков иэлементов;
• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высокомтехничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование

№ /п	Наименование разделов	Макси-мальная нагрузка уч-ся,ч	Из них	Лабораторные и практические работы	Контрольная работа	Экскур-сии	Самостоятельная работа
			Теоретическое обучение				
1.	Легкая атлетика	16ч					
2	Подвижные игры	8ч					
3.	Гимнастика	21ч					
4.	Лыжная подготовка	18ч					
5.	Подвижные игры на основе баскетбола.	15ч					
6.	Легкая атлетика	14ч					
7.	Подвижные игры	10ч					
		102ч					

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физически ми упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физически ми упражнениям и: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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

Физкультурно-оздоровительная 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.*Организующие команды и приемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; Выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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.

Учебно–методическое обеспечение предмета

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура», М., «Вако», 2012 год
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 2 класс. Москва, «Вако» 2014 год
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2012 год
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014 год
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012год
- Стандарт начального общего образования по физической культуре. М., 2004 год
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2014.