

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Ингушетии

Правительство Республики Ингушетии

ГБОУ "СОШ №1 с.п. Барсуки им. И. Б. Зязикова"

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>Руководитель МО</p> <p>_____</p> <p>Местоева Л.Х.</p> <p>Протокол №1 от «29» 08 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Зам.директора по УВР</p> <p>_____</p> <p>Торшхоева З.А.</p> <p>от «30» 08 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директор</p> <p>_____</p> <p>Куриева М.К.</p> <p>Приказ _____ от « ____ » _____ 2023г.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 617818)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с.п. Барсуки 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 – 340 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Тематическое – планирование по физической культуре в 4 классе

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	1			https://uchi.ru
2	Самостоятельная физическая подготовка	26			https://uchi.ru
3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21			https://uchi.ru
4	Подвижные спортивные игры.	20			https://uchi.ru
Итого		68			

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
(4 класс)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по план		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.	1	6.09		https://uchi.ru
2	Спортивная ходьба и бег	1	7.09		https://uchi.ru
3	Спортивная ходьба и бег	1	13.09		https://uchi.ru
4	Бег 60 м. встречная эстафета	1	14.09		https://uchi.ru
5	Прыжки в длину с разбега	1	20.09		https://uchi.ru
6	Игра «Прыгуны»	1	21.09		https://uchi.ru
7	Игра «Воробьи вороны»	1	27.09		https://uchi.ru

8	Прыжок в высоту	1	28.09		https://uchi.ru
9	Техника метания мяча в цель	1	4.10		https://uchi.ru
10	Метание малого мяча в цель	1	5.10		https://uchi.ru
11	Метание малого мяча на дальность	1	11.10		https://uchi.ru
12	Развитие прыгучести	1	12.10		https://uchi.ru
13	Прыжки на скакалке	1	18.10		https://uchi.ru
14	Прыжок в длину с разбега	1	19.10		https://uchi.ru
15	Многоскоки .	1	25.10		https://uchi.ru
16	Преодоление полосы препятствий	1	26.10		https://uchi.ru
17	Многоскоки. Подвижные игры.	1	8.11		https://uchi.ru
18	Развитие прыгучести	1	9.11		https://uchi.ru
19	Многоскоки. Подвижные игры.	1	15.11		https://uchi.ru

20	Переменный бег в чередовании с ходьбой	1	16.11		https://uchi.ru
21	Игра «Салки с мячами»	1	22.11		https://uchi.ru
22	Смешанное передвижение	1	23.11		https://uchi.ru
23	Игра: «Перестрелка»	1	29.11		https://uchi.ru
24	Бег в равномерном темпе 1 км.	1	30.11		https://uchi.ru
25	Развитие скоростно- силовых качеств.	1	6.12		https://uchi.ru
26	Развитие скоростно- силовых качеств.	1	7.12		https://uchi.ru
27	Подвижные игры	1	13.12		https://uchi.ru
28	Строевой шаг	1	14.12		https://uchi.ru
29	Строевой шаг	1	20.12		https://uchi.ru
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	21.12		https://uchi.ru
31	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	27.12		https://uchi.ru

32	Игры: «Прыжки по полосам».	1	28.12		https://uchi.ru
33	Стойка на лопатках	1	10.01		https://uchi.ru
34	. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».	1	11.01		https://uchi.ru
35	Строевые упражнения.	1	17.01		https://uchi.ru
36	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	18.01		https://uchi.ru
37	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	1	24.01		https://uchi.ru
38	«Мост» из положения лежа на спине	1	25.01		https://uchi.ru
39	«Мост» из положения лежа на спине	1	31.01		https://uchi.ru
40	Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».	1	1.02		https://uchi.ru
41	Кувырок впередЮ	1	7.02		https://uchi.ru
42	Кувырок вперед.	1	8.02		https://uchi.ru
43	Кувырок назад.	1	14.02		https://uchi.ru

44	Кувырок назад.	1	15.02		https://uchi.ru
45	Игра « Перестрелка»	1	21.02		https://uchi.ru
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	22.02		https://uchi.ru
47	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Что изменилось»	1	28.02		https://uchi.ru
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	29.02		https://uchi.ru
49	Ведение мяча на месте и в движении.	1	6.03		https://uchi.ru
50	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1	7.03		https://uchi.ru
51	Броски в кольцо двумя руками от груди.	1	13.03		https://uchi.ru
52	Ведение мяча с изменением направления.	1	14.03		https://uchi.ru
53	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	20.03		https://uchi.ru
54	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1	21.03		https://uchi.ru
55	Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»	1	3.04		https://uchi.ru

56	Игра « Перестрелка»	1	4.04		https://uchi.ru
57	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	10.04		https://uchi.ru
58	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	11.04		https://uchi.ru
59	Игра «Вышибалы»	1	17.04		https://uchi.ru
60	Ловля и передача мяч в кругу	1	18.04		https://uchi.ru
61	Игра: «Мяч среднему»	1	24.04		https://uchi.ru
62	Эстафеты с мячами.	1	25.04		https://uchi.ru
63	Игра: «Мяч капитану»	1	2.05		https://uchi.ru
64	Игра: «Перестрелка»	1	8.05		https://uchi.ru
65	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	15.05		https://uchi.ru
66	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	16.05		https://uchi.ru
67	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	22.05		https://uchi.ru

			23.05		
68	Итоговый урок	1			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Учи.ру

