МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и науки

Кабардино-Балкарской Республики

Местная администрация Терского муниципального района

МКОУ СОШ № 3 им. Т.К. Мальбахова г.п. Терек

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете школы	заместитель директора по УВР	Директор МКОУ СОШ №3
Протокол №1 от «28» августа 2023г.	_____Мазокова Т.К.	им. Т. К. Мальбахова г.п. Терек
		_____Кодзокова Р.Т.
		Приказ №42-П от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2489511)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

для 2 «А» класса

г.п. Терек 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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 во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня,

способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	8			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			05.09.2023	Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1			07.09.2023	Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1			12.09.2023	Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1			14.09.2023	Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1			19.09.2023	Поле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество	1			21.09.2023	Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1			26.09.2023	Поле для свободного ввода1

8	Выносливость как физическое качество	1			28.09.2023	Поле для свободного ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1			03.10.2023	Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1			05.10.2023	Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1			10.10.2023	Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			12.10.2023	Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1			17.10.2023	Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1			19.10.2023	Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			24.10.2023	Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			26.10.2023	Поле для свободного ввода1
17	Строевые упражнения и команды	1			07.11.2023	Поле для

						свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1			09.11.2023	Поле для свободного ввода1
19	Прыжковые упражнения	1			14.11.2023	Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения	1			16.11.2023	Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка	1			21.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			23.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			28.11.2023	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			30.11.2023	Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			05.12.2023	Поле для свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			07.12.2023	Поле для свободного

						ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			12.12.2023	Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные гимнастические движения	1			14.12.2023	Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения	1			19.12.2023	Поле для свободного ввода1
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			21.12.2023	Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			26.12.2023	Поле для свободного ввода1
32	Спуск с горы в основной стойке	1			28.12.2023	Поле для свободного ввода1
33	Спуск с горы в основной стойке	1			09.01.2024	Поле для свободного ввода1
34	Подъем лесенкой	1			11.01.2024	Поле для свободного ввода1
35	Подъем лесенкой	1			16.01.2024	Поле для свободного ввода1

36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			18.01.2024	Поле для свободного ввода1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			23.01.2024	Поле для свободного ввода1
38	Торможение лыжными палками	1			25.01.2024	Поле для свободного ввода1
39	Торможение лыжными палками	1			30.01.2024	Поле для свободного ввода1
40	Торможение падением на бок	1			01.02.2024	Поле для свободного ввода1
41	Торможение падением на бок	1			06.02.2024	Поле для свободного ввода1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			08.02.2024	Поле для свободного ввода1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			13.02.2024	Поле для свободного ввода1
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			15.02.2024	Поле для свободного ввода1
45	Сложно координированные прыжковые	1			20.02.2024	Поле для

	упражнения					свободного ввода1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			22.02.2024	Поле для свободного ввода1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			27.02.2024	Поле для свободного ввода1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			29.02.2024	Поле для свободного ввода1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			05.03.2024	Поле для свободного ввода1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			07.03.2024	Поле для свободного ввода1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			12.03.2024	Поле для свободного ввода1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			14.03.2024	Поле для свободного ввода1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			19.03.2024	Поле для свободного ввода1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			21.03.2024	Поле для свободного

						ввода1
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			02.04.2024	Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			04.04.2024	Поле для свободного ввода1
57	Игры с приемами баскетбола	1			09.04.2024	Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами баскетбола	1			11.04.2024	Поле для свободного ввода1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			16.04.2024	Поле для свободного ввода1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			18.04.2024	Поле для свободного ввода1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			23.04.2024	Поле для свободного ввода1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			25.04.2024	Поле для свободного ввода1
63	Прием «волна» в баскетболе	1			30.04.2024	Поле для свободного ввода1

64	Прием «волна» в баскетболе	1			02.05.2024	Поле для свободного ввода1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			07.05.2024	Поле для свободного ввода1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			09.05.2024	Поле для свободного ввода1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			14.05.2024	Поле для свободного ввода1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			16.05.2024	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159040

Владелец Кодзокова Рита Темболатовна

Действителен С 04.03.2023 по 03.03.2024