

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Дудоровская средняя общеобразовательная школа»
(полное название образовательного учреждения)

Согласовано
На заседании УВЦ
Протокол № 1 от 29.08 2022 г.

Принято на
педагогическом совете

Протокол № 9 от 31.08 _____ 2022 г.

«Утверждено приказом директора
МОУ «Дудоровская СОШ»

Приказ № 82од от 31.08_2022г.

М.п.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

Для 2-4 класса(-ов)

Составитель программы:
учитель физической культуры
Рало Людмила Ивановна

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате обучения обучающиеся 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, физкультурминуток 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 физкультурминуток 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, физкультурминуток, 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.

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 ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

- **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими 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 физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

- **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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.
- Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
- 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 (1,2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- 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 лёгкой 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. Народные подвижные игры разных народов.
- Гандбол: ловля и передача мяча двумя руками, ведение, броски по воротам с заданного расстояния, подвижные игры на материале гандбола. Игры по упрощённым правилам.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоют навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2 класс		
«Знания о физической культуре»	1	Изучать понятие «физические качества»
«Лёгкая атлетика»	27	Бегать с высокого старта Прыгать вверх и в длину с места Играть в спортивные игры Метать на дальность Прыгать в длину с места Бегать на различные дистанции
«Способы физкультурной деятельности»	2	Использовать способы закаливания Выполнять правила страховки
«Подвижные и спортивные игры»	9	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. Ловить мяч на месте Передавать мяч от груди и ловить мяч в парах Производить дальний бросок мяча из-за головы Передавать мяч снизу на месте Бросать мяч снизу в цель Передавать мяч от плеча Передавать и ловить мяч на месте и в движении

		<p>Перемещаться по заданному расстоянию Бросать мяч разными способами Передавать и ловить мяч через сетку Выполнять упражнения с обручем Выполнять перестановки во время игры Прыгать через скакалку</p>
Гимнастика с основами акробатики	10	<p>Поднимать туловище Выполнять вис на гимнастической стенке на время Передавать мяч в тоннеле Делать стойку на лапках, кувырок вперед Выполнять упражнения «мост» Ходить по гимнастической скамейке Делать наклон вперед из положения стоя Лазить по наклонной лестнице Выполнять Вис углом на перекладине и гимнастической стенке», «полушпагат»,</p>
«Лыжные гонки»	20	<p>Ходить на лыжах разными способами Спускаться на лыжах и подъем Поворачиваться приставными шагами Спускаться в основной стойке Ходить на лыжах двухшажным ходом Поворачиваться на лыжах на месте</p>
«Подвижные и спортивные игры»	10	<p>Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. Ловить мяч на месте Передавать мяч от груди и ловить мяч в парах Производить дальний бросок мяча из-за головы Передавать мяч снизу на месте Бросать мяч снизу в цель Передавать мяч от плеча Передавать и ловить мяч на месте и в движении Перемещаться по заданному расстоянию Бросать мяч разными способами</p>

		<p>Передавать и ловить мяч через сетку Выполнять упражнения с обручем Выполнять перестановки во время игры Прыгать через скакалку</p>
Легкая атлетика	24	<p>Делать упор на руках Выполнять акробатические упражнения Играть в подвижные игры Бегать из положения низкого старта Прыгать в длину с места и разбега Метать теннисный мяч в цель Выполнять строевые упражнения Участвовать в эстафетах</p>
		<i>3 класс</i>
«Знания о физической культуре»	1	Изучать понятия «зарядка»
«Лёгкая атлетика»	27	<p>Бегать с высокого старта, в медленном темпе Прыгать вверх и в длину с места, разбега способом «согнув ноги» Играть в спортивные игры Метать на дальность с трех шагов разбега Прыгать в длину с места Бегать на различные дистанции Бросать и ловить набивной мяч в парах Метать набивной мяч от плеча одной рукой</p>
«Способы физической деятельности»	2	<p>Использовать способы закаливания Выполнять правила страховки</p>
«Подвижные и спортивные игры»	9	<p>Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. Ловить мяч на месте Передавать мяч от груди и ловить мяч в парах Производить дальний бросок мяча из-за головы</p>

		<p> Передавать мяч снизу на месте Бросать мяч снизу в цель Передавать мяч от плеча Передавать и ловить мяч на месте и в движении Перемещаться по заданному расстоянию Бросать мяч разными способами Передавать и ловить мяч через сетку Выполнять упражнения с обручем Выполнять перестановки во время игры Прыгать через скакалку Вести мяч приставными шагами, с изменениями направления Бросать мяч в кольцо Ловить высоко летящий мяч </p>
Гимнастика с основами акробатики	10	<p> Поднимать туловище Выполнять вис на гимнастической стенке на время Передавать мяч в тоннеле Подтягивание на перекладине Делать стойку на лапатках, кувырок вперед Выполнять упражнения «мост» Ходить по гимнастической скамейке Делать наклон вперед из положения стоя Лазить по наклонной лестнице Выполнять Вис углом на перекладине и гимнастической стенке», «полушпагат» Выполнять упражнения на низком бревне </p>
«Лыжные гонки»	20	<p> Ходить на лыжах разными способами Спускаться на лыжах и подъем Поворачиваться приставными шагами Спускаться в основной стойке, низкой стойке Ходить на лыжах двухшажным ходом Поворачиваться на лыжах на месте, на спуске Играть в подвижные игры на лыжах </p>

<p>«Подвижные и спортивные игры»</p>	<p>10</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. Ловить мяч на месте Передавать мяч от груди и ловить мяч в парах Производить дальний бросок мяча из-за головы Передавать мяч снизу на месте Бросать мяч снизу в цель Передавать мяч от плеча Передавать и ловить мяч на месте и в движении Перемещаться по заданному расстоянию Бросать мяч разными способами Передавать и ловить мяч через сетку Выполнять упражнения с обручем Выполнять перестановки во время игры Прыгать через скакалку Вести мяч внутренней и внешней частью подъема ноги Передавать мяч в горизонтальную цель</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>24</p>	<p>Делать упор на руках Выполнять акробатические упражнения Играть в подвижные игры Бегать из положения низкого старта Прыгать в длину с места и разбега Метать теннисный мяч в цель Выполнять строевые упражнения Участвовать в эстафетах Выполнять упражнения на спортивных снарядах</p>
<p>«Знания о физической культуре»</p>	<p>1</p>	<p>Изучать понятие «физические качества»</p>
<p>«Лёгкая атлетика»</p>	<p>27</p>	<p>Бегать с высокого старта Прыгать вверх и в длину с места Играть в спортивные игры</p>

		<p>Метать на дальность Прыгать в длину с места Бегать на различные дистанции</p>
«Способы физкультурной деятельности»	2	<p>Использовать способы закаливания Выполнять правила страховки</p>
		4 класс
«Знания о физической культуре»	1	Изучать понятие «физические качества»
«Лёгкая атлетика»	27	<p>Бегать с высокого старта Прыгать вверх и в длину с места Играть в спортивные игры Метать на дальность Прыгать в длину с места Бегать на различные дистанции Прыгать в высоту способом «перешагивания».</p>
«Способы физкультурной деятельности»	2	<p>Использовать способы закаливания Выполнять правила страховки</p>
«Подвижные и спортивные игры»	9	<p>Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. Ловить мяч на месте Передавать мяч от груди и ловить мяч в парах Производить дальний бросок мяча из-за головы Передавать мяч снизу на месте Бросать мяч снизу в цель Передавать мяч от плеча Передавать и ловить мяч на месте и в движении Перемещаться по заданному расстоянию Бросать мяч разными способами Передавать и ловить мяч через сетку Выполнять упражнения с обручем Выполнять перестановки во время игры Прыгать через скакалку</p>

		Делать броски набивного мяча из-за головы.
Гимнастика с основами акробатики	10	<p>Поднимать туловище</p> <p>Выполнять вис на гимнастической стенке на время</p> <p>Передавать мяч в тоннеле</p> <p>Делать стойку на лапатках, кувырок вперед</p> <p>Выполнять упражнения «мост»</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке</p> <p>Делать наклон вперед из положения стоя</p> <p>Лазить по наклонной лестнице</p> <p>Выполнять Вис углом на перекладине и гимнастической стенке», «полушпагат»</p> <p>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла</p> <p>Выполнять упражнения на перекладине, ОРУ с гимнастическими палками</p>
«Лыжные гонки »	20	<p>Ходить на лыжах разными способами</p> <p>Спускаться на лыжах и подъем</p> <p>Поворачиваться приставными шагами</p> <p>Спускаться в основной стойке</p> <p>Ходить на лыжах двухшажным ходом</p> <p>Поворачиваться на лыжах на месте</p> <p>Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременно одношажный ход, одновременно бесшажный ход под уклон</p> <p>Ходить на лыжах 1 км.</p> <p>Спускаться на лыжах в высокой стойке. Тормозить «плугом». Подниматься «ёлочкой».</p>
«Подвижные и спортивные игры»	10	<p>Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.</p> <p>Ловить мяч на месте</p> <p>Передавать мяч от груди и ловить мяч в парах</p> <p>Производить дальний бросок мяча из-за головы</p> <p>Передавать мяч снизу на месте</p> <p>Бросать мяч снизу в цель</p> <p>Передавать мяч от плеча</p> <p>Передавать и ловить мяч на месте и в движении</p> <p>Перемещаться по заданному расстоянию</p> <p>Бросать мяч разными способами</p> <p>Передавать и ловить мяч через сетку</p>

		<p>Выполнять упражнения с обручем Выполнять перестановки во время игры Прыгать через скакалку Выполнять упражнения с мячом с элементами волейбола</p>
--	--	---