

Управление образованием, физической культуры, спорта и молодежной политики
администрации Карачаевского муниципального района Карачаево-Черкесской Республики

Учебный год – 2023-2024г.

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

3 КЛАСС

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

№	тема урока
1	Правила безопасности на уроках физкультуры
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры
3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра "Утки и охотники"
4	Техника челночного бега с высокого старта
5	Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость и координация движений)
6	Кувырок вперед. Игра на внимание.
7	Измерение уровня развития основных физических качеств
8	Метание мешочка на дальность. Игра "Кто дальше"
9	Усложненные кувырки вперед
10	Подвижная игра "Третий лишний"
11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра "Пустое место"
12	Игровые упражнения с кувытками
13	Подвижная игра "Выше ноги от земли"
14	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра "Ловишки"
15	Кувырок назад. Подвижная игра "Гуси и волк"
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра "Ловишки"
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра "Гуси и волк"
18	Кувырок назад. Подвижная игра "Гуси и волк"
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра "Третий лишний"
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра "Вышибалы"
21	Стойка на лопатках "Мост"
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра "Вышибалы"
23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег "змейкой".
24	Стойка на лопатках. "Мост"
25	Подвижная игра "Футбол"
26	Подвижные игры
27	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра "Круговая лапта"
28	Лазание по гимнастической стенке.
29	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра "Ловишки"
30	Лазание по гимнастической стенке.
31	Подвижная игра "Ловишки" с мешочком на голове.
32	Упражнения на развитие гибкости: "мост", стойка на лопатках
33	Упражнения на кольцах. Игра "Салки"
34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра "Салки" с мешочком на голове
35	Кувырок назад в группировке. Игра "Салки" с мешочком на голове
36	Упражнения на кольцах.

37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра "Выше ноги"
38	Разновидности висов. Игра "Попади в цель"
39	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры.
40	Лазание по гимнастической стенке. Игры на внимание
41	Подвижная игра "Медведь во бору"
42	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах
43	Игровые упражнения. Подвижные игры
44	Подвижная игра "Ловишки". Эстафеты
45	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах
46	Прыжки с переворотом на 180 градусов и 360
47	Игра в волейбол. Подвижные игры
48	Игра в волейбол.
49	Прыжки в высоту. Подвижные игры.
50	Прыжки со скакалкой. Игра "Змейка"
51	Упражнения на кольцах
52	Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину
53	Игры с элементами движения в баскетбол
54	Вращение обруча
55	Игра в баскетбол
56	Игра "Кто дальше?"
57	Лазание по канату.
58	Подвижные игры на выносливость
59	Подвижная игра "Кто дальше бросит?"
60	Лазание по канату. Игра "Вышибалы"
61	Подвижная игра "Прокати через ворота"
62	Подвижная игра "Подними предмет"
63	Упражнения со скакалками. Игра "Ловля обезьян"
64	Движение приставным шагом. Подвижная игра "Подними предмет"
65	Подвижные игры разных народов
66	Прыжки через скакалку
67	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра "Горячая линия"
68	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра "Гонка мячей в колоннах"
69	Прыжки через скакалку. Игра "Собачка"
70	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра "Собачка"
71	Первые спортивные соревнования. Игра "Искатели сокровищ"
72	Прыжки через скакалку
73	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра "Забросай мячами"
74	История появления мяча. Подвижная игра "Горячая картошка"
75	Стойка на голове. Подвижная игра "Поймай подачу"

76	История зарождения древних Олимпийских игр.
77	Подвижная игра с мячом
78	Стойка на голове. Подвижная игра "Охотники и утки"
79	Владение мячом на месте и в движении. Игра "Кто дальше"
80	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. "Из обруча в обруч"
81	Повторение акробатических элементов
82	Выполнение упражнений с мячом в парах. Игра "Сбей кегли противника"
83	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра "Сбей кегли противника"
84	Повторение акробатических элементов. Игра "Сбей кегли противника"
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра "Вышибалы"
87	Упражнение на уравнивание предметов. Игра "Сбей кегли противника"
88	Тестирование виса на время. Игра "Поймай подачу"
89	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра "Ловишки"
90	Упражнения на уравнивание предметов. Игра "Хвостик"
91	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.
92	Спортивная игра футбол
93	Круговая тренировка. Игра "Хвостик"
94	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра "Метко в цель"
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра "Класс, смирно!"
96	Круговая тренировка. Игра "Бросок ногой"
97	Круговая тренировка. Игра "Совушка"
98	Тестирование. Кросс 500 м. Игра "Салки на марше"
99	Подвижные игры с малым мячом. "Перестрелка", "Охотники и утки", "Мяч в цель".
100	Соревнование по мини- футболу.
101	Подвижные игры "Лапта", "Третий лишний"
102	Веселые старты.