

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шербакульская средняя общеобразовательная школа №1»
Шербакульского муниципального района Омской области

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе
0 .09.2023 г.
_____З.Н Черная

Утверждаю директор школы
_____ О.Н Мелехина

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
для 4класса на 2023-2024 учебный год
учителя физической культуры
Курбацкий Олег Алексеевич**

2023 г

Пояснительная записка 2 класс

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Годового календарного учебного графика МБОУ «СОШ» №1 на 2023/2024 учебный год;
- Авторской программы (Т. В. Петровой Рабочая программа «Физическая культура: 1-4 классы» 2-е издание, переработанное (М.: Вентана-Граф, 2019)

Место предмета в учебном плане

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение физической культуры в начальной школе как составной части предметной области «Физическая культура».

Содержание программы составлено с учётом того, что в учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации на изучение учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам и по индивидуальному плану (состоянию здоровья).

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год 2 часа в неделю.

Содержание курса

Знания о физической культуре (3ч)

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями, и Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Организация здорового образа жизни (1ч)

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч)

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы.

Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)

Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Тематическое поурочное планирование учебного предмета «физическая культура» (68 часов - 2 ч в неделю)

№ п/ п	Тема урока	Кол-во часов
		По плану
Знания о физической культуре (3ч)		
1	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» Строевые упражнения, медленный бег. Игры.	1
2	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. ОРУ равномерный бег 5-6м. Высокий старт.Игры.	1
3	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя. Функции стопы. Понятие «плоскостопие». Строевые упражнения, стартовый разгон. Бег 30 метров.	1
Раздел программы «Организация здорового образа жизни»-1ч		
4	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком). Причины утомления глаз и снижения остроты зрения. ОРУ Высокий старт, бег 60 м	1
Раздел программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» -2ч		
5	ОРУ Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперёд с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки. Эстафеты. Прыжок в длину с места.	1
6	ОРУ Движения руками через стороны вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Расслабление мышц в положении лёжа на спине. Ходьба, стойка на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове. Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Бросок мяча на дальность, точность. Прыжки на ск-ке.	1
Раздел программы Наблюдение за физическим развитием физической подготовленностью-1ч		
7	Контроль осанки в положении сидя и стоя. Метания малого мяча на дальность (пр, лев, рукой) прыжки на ск-ке.	1

Раздел программы «Легкая атлетика»-8ч		
8	Урок-игра. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игры с бегом и прыжками	1
9	Беговые упражнения (бег в среднем темпе).	1
10	Бег с максимальной скоростью, бег с ускорением.	1
11	челночный бег на полосе 3 Ч 10 м), Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега.	1
12	Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» Режим дня и личная гигиена.	1
13	Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов).	1
14-15	Метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	2
Раздел программы «Подвижные игры»- 8ч		
16	Беседа по охране труда. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Урок-сказка. Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». Зарождение и развитие физической культуры	1
17	ТБ при метании набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Воробьи и вороны».	1
18	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».	1
19	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки»	1
20	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
21	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1
22	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1
Раздел программы «Гимнастика с элементами акробатике»- 8ч		
24	Беседа по охране труда. Строевые приёмы и упражнения. Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей;	1
25	выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; Игра «Раки».	1
26	выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Игра «Через холодный ручей». Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1
27	подтягивание на высокой и низкой перекладине. Игра «Конники-спортсмены».	1
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1

29	Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд.	1
30	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом».	1
31	Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Кузнечики».	1
Раздел программы «Лыжная подготовка» 12 час.		
32	Описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Правила личной гигиены	1
33	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
34	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
35	Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом» Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1
36	Техника выполнения ступающего и скользящего шага. Игра «На буксире».	1
37	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1
38	Техника спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом.	1
39	Техника выполнения попеременно двухшажного хода.	1
40	Спуск с небольшого склона. Подъём лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	1
41	Лыжные эстафеты. Игра «За мной». Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения.	1
42-42	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом),	2
Раздел программы «Гимнастика с элементами акробатики»- 8 ч		
43	Беседа по охране труда. Строевые приёмы и упражнения. Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей;	1
44	Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; Игра «Раки».	1
45	Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Игра «Через холодный ручей».	1
46	Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке, Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1
47	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Игра «Конники-спортсмены».	1
48	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
49-50	Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд.	2
Раздел программы «Легкоатлетические упражнения»-8 ч		

51	Беседа по охране труда. Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. Простейшие навыки контроля самочувствия.	1
52	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1
53	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с места (тест)	1
54	Бег. Метание на дальность.	1
55	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1
56	Прыжки в высоту. Челночный бег	1
57	Кроссовая подготовка	1
59	Бег 1000 м ,без учета времени.	1
Раздел программы «Подвижные игры»- 9ч		
60- 61	Беседа по охране труда ИОТ № 021.Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Оздоровительные формы занятий	2
62	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1
63- 65	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	3
66	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1
67- 68	Эстафеты. Развитие координации	2

Планируемые результаты учебного предмета.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная рабочая программа реализуется во всех типах и видах учебных организаций, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; В овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Периодичность оценки достижения предметных результатов освоения учебного предмета, курса

Контрольные мероприятия	Месяц, дата							
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель
Контрольная работа								
Практическая работа								
Зачет								
Комплексная работа								
.....								

Лист внесения изменений в Рабочую программу

[illegible]

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с. В.И. Лях. Физическая культура.

Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть

творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

[https://www.gto.ru/norms.](https://www.gto.ru/norms)