

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная Котовская школа»**

**Приложение № _____
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Котовская ООШ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Физическая культура»
(1-4 классы)**

с.Котово 2023

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

1. Пояснительная записка.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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.

Цель программы:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычку соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;

Количество часов:

Сроки реализации программы – 4 года

1 класс – 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебных недели);

2 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели);

3 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели);

4 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели);

*Возможно увеличение часов до 3-х в неделю за счет части, формируемой участниками образовательных отношений.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

К концу обучения 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.

3. Содержание учебного предмета

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов соответствует содержанию авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И.Лях.–М.: Просвещение, 2019.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов в примерной (авторской) программе	Количество часов в соответствии с рабочей программой 2 часа	Основные направления воспитательной деятельности*
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков 1,2,3,4,5,6,7		
2.	Легкая атлетика	-	14	2,3,7
3.	Гимнастика с основами акробатики	-	14	4,7,8
4.	Спортивные игры	-	23	1,2,5,7
5.	Лыжная подготовка***	-	15	2,7
	Итого	102	66	

2 класс

№п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов в примерной (авторской) программе	Количество часов в соответствии с рабочей программой 2 часа	Основные направления воспитательной деятельности*
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков 1,2,3,4,5,6,7		
2.	Легкая атлетика	-	15	2,3,7
3.	Гимнастика с основами акробатики	-	14	4,7,8
4.	Спортивные игры	-	24	1,2,5,7
5.	Лыжная подготовка***	-	15	2,7

	Итого	102	68	
--	--------------	------------	-----------	--

3 класс

№п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов в примерной (авторской) программе 3 часа	Количество часов в соответствии с рабочей программой 2 часа	Основные направления воспитательной деятельности*
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		1,2,3,4,5,6,7
2.	Легкая атлетика	-	20	2,3,7
3.	Гимнастика с основами акробатики	-	15	4,7,8
4.	Спортивные игры	-	19	1,2,5,7
5.	Лыжная подготовка***		14	2,7
	Итого	102	68	

4 класс

№п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов в примерной (авторской) программе	Количество часов в соответствии с рабочей программой 2 часа	Основные направления воспитательной деятельности*
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		1,2,3,4,5,6,7
2.	Легкая атлетика	-	23	2,3,7
3.	Гимнастика с основами акробатики	-	18	4,7,8
4.	Спортивные игры	-	18	1,2,5,7
5.	Лыжная подготовка***	-	9	2,7
	Итого	102	68	

**Основные направления воспитательной деятельности:

- 1) Гражданское воспитание;
- 2) Патриотическое воспитание;
- 3) Духовно-нравственное воспитание;
- 4) Эстетическое воспитание;
- 5) Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- 6) Трудовое воспитание;
- 7) Экологическое воспитание;
- 8) Ценности научного познания.

***В связи с климатическими условиями возможна замена количества часов данного раздела на двигательную активность на свежем воздухе.