

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требований к результатам освоения федеральной образовательной программы начального общего образования (ФОП НОО (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»)), представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте НОО, с учётом Концепции преподавания учебного предмета в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы;

- основных положений «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996 - р.);
- Федеральной рабочей программы по физической культуре;
- ФГОС НОО (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования");
- Основной образовательной программы гимназии, разработанной на основе ФГОС (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 (ред. от 18.07.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта") и ФООП (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»);
- Образовательной программы начального общего образования МБОУ «Снежская гимназия» Брянского района;
- Учебного плана МБОУ «Снежская гимназия» Брянского района;
- Положения о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФООП начального общего, основного общего и среднего общего образования МБОУ «Снежская гимназия» Брянского района.

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.

Рабочая программа имеет **целью** укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности; формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.) и способствует решению следующих **задач** изучения физической культуры на ступени начального общего образования:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Место учебного предмета/учебного курса в учебном плане гимназии:

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения физической культуры в 4 классе 68 учебных часов из расчёта 2 учебных часа в неделю (34 учебные недели).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

В. И. Лях «Физическая культура 1-4 классы». Учебник для общеобразовательных организаций. М.: «Просвещение», 2019 год.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 4-е изд. - М. : Просвещение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- 1) Определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно.
- 2) Учиться, совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.
- 3) Учиться планировать учебную деятельность на уроке, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её выполнения.
- 4) Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки, работая по предложенному плану. Использовать необходимые средства (учебник, простейшие приборы и инструменты).
- 5) Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.

Познавательные УУД:

- 1) Добывать новые знания: находить необходимую информацию, как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях.
- 2) Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.)

- 3) Перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельно выводы.
- 4) Ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи.
- 5) Делать предварительный отбор информации для решения учебной задачи.
- 6) Анализировать (выделять главное и составные части); классифицировать (группировать): сравнивать.

Коммуникативные УУД:

- 1) Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- 2) Понимать позицию других.
- 3) Участвовать в диалоге: слушать и слышать другого.
- 4) Работать в паре, группе в разных ролях.
- 5) Быть готовым изменить свою точку зрения под воздействием аргументов.

Предметные результаты:

- 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (13ч)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев,

из упора присев кувырок вперёд до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд; из виса 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».

Лёгкая атлетика (42 ч)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжная подготовка (8 ч)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры (5ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Весёлые задачи», «Запрещённое движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру, игра в футбол по упрощённым правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощённым правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, влево, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№	Раздел	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика	17		16	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411da6	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. • Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы • Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе • Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. • Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению добро-
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	5		5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411da6	
3	Гимнастика	13		13	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411da6	
4	Лыжная подготовка	8		7	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411da6	
5	Легкая атлетика	25		25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411da6	

					<p>желательной атмосферы во время урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся. • Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися. • Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания. • Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. • Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды. Формы у
	Итого:	68 часов			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ уро ка	Тема урока	Дата план	Дата факт	Примечание
Лёгкая атлетика - 17 часов.				
1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры.			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Салки с домиками».			
3	Челночный бег. Подвижная игра «Флаг на башне».			
4	Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Колдунчики».			
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».			
6	Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики».			
7	Техника паса в футболе. Подвижная игра «Собачки ногами».			
8	Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол».			
9	Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Командные собачки».			
10	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол».			
11	Контрольный урок по футболу.			
12	Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Вышибалы».			
13	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подвижная игра «Перестрелка».			
14	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Подвижная игра «Перестрелка».			
15	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».			
16	Тестирование подтягивания и отжиманий. Подвижная игра «Антивышибалы».			
17	Тестирование вися на время. Подвижная игра «Вышибалы».			
Подвижные игры с элементами спортивных игр -5 часов.				
18	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки».			
19	Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Защита стойки».			
20	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Капитаны».			

21	Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны».			
22	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города».			
Гимнастика - 13 часов.				
23	Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка».			
24	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. Подвижная игра «Удочка».			
25	Зарядка. Подвижная игра «Мяч в туннеле».			
26	Кувырок назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле».			
27	Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч в туннеле».			
28	Стойка на голове и на руках. Подвижная игра «Парашютисты».			
29	Гимнастика, её история и значение в жизни человека. Подвижная игра «Парашютисты».			
30	Гимнастические упражнения. Подвижная игра «Волшебные ёлочки».			
31	Висы. Подвижная игра «Ловля обезьян».			
32	Лазание по гимнастической стенке и висы. Подвижная игра «Ловля обезьян».			
33	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия».			
34	Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия».			
35	Лазание по канату в два приёма. Подвижная игра «Будь осторожен».			
36	Упражнение на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Шмель».			
Лыжная подготовка - 8 часов.				
37	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижная игра на лыжах «Накаты».			
38	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Подвижная игра «Накаты».			
39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Подвижная игра «Подними предметы».			
40	Попеременный двухшажный ход на лыжах. Игра «Накаты».			
41	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Игра «Накаты».			
42	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Подними предмет».			
43	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Игра			

	«Накаты».			
44	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.			
Лёгкая атлетика - 25 часов.				
45	Полоса препятствий. Подвижная игра «Удочка».			
46	Усложнённая полоса препятствий. Подвижная игра «Удочка».			
47	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Вышибалы с кеглями».			
48	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Вышибалы с ранением».			
49	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Вышибалы через сетку».			
50	Упражнения с мячом. Игра «Пионербол».			
51	Волейбольные упражнения. Игра «Пионербол».			
52	Контрольный урок по волейболу.			
53	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Игра «Точно в цель».			
54	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Игра «Точно в цель».			
55	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Игра «Точно в цель».			
56	Тестирование виса на время. Игра «Борьба за мяч».			
57	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.			
58	Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол».			
59	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Спортивная игра «Гандбол».			
60	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. Игра «Гандбол».			
61	Спортивная игра "Баскетбол". Знакомство с баскетболом.			
62	Тестирование метания малого мяча на точность. Игра «Баскетбол».			
63	Беговые упражнения. Игра «Вызов».			
64	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Салки».			
65	Бег на 1000 метров. Игра «Футбол».			
66	Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Колдунчики».			
67	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки».			

68	Опорный прыжок. Подвижные игры.			
----	---------------------------------	--	--	--