

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия г. Советский

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1 АБВГД классы
(основное общее образование)
Количество часов: 66**

Программа составлена на основе

ФГОС начального общего образования – Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 и программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательной школы // авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа Физического воспитания» для 1-4 классов. Министерство образования Российской Федерации, издательство «Просвещение».

Учебник: Литература: В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций – Москва «Издательство»; 2017г.

Составители: Овсянников М.Е., Горшков Ю.В.,
Попов С.В., Ро Е.И.,
учителя физической культуры
МБОУ гимназии г. Советский

2023-2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для 1-х классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 года № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 8 мая 2019 года № 233);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009г. № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897».

Рабочая программа по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования по ФГОС 1-4 классы МБОУ гимназии г. Советский, утвержденной приказом от № от. «Об утверждении основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год».

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных

спортсменов на Олимпийских играх. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Закаливание организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила безопасности и гигиенические требования.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения. Организующие команды и приемы. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: Акробатические упражнения и комбинации, подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Предметные результаты.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских и роль Пьера де Кубертена в становлении современно - олимпийского движения, объяснять смысл символики и чалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры футбол, волейбол, баскетбол и в подвижных играх в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных,

физических нагрузок и отдыха; становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- 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
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 5-7 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 5-7 шагов с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча –1кг; ловля набивного мяча – 1кг.;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;

- выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжок в длину или в высоту, бег 30м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и

соперникам;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов					Характеристика основных видов деятельности
		1А	1Б	1В	1Г	1Д	
1	Знания о физической культуре	В процесс е уроков	В процесс е уроков	В процесс е уроков	В процесс е уроков	В процесс е уроков	Олимпийские игры древности. Правила соревнований. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека.
2	Легкая атлетика	10	10	10	10	10	Включать беговые упражнения в различные формы занятий. Применять прыжковые, в метании мяча, упражнения для развития физических качеств
3	Гимнастика с основами акробатики	20	20	20	20	20	Знать и различать строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений, опорных прыжков, упражнений на перекладине.

4	Подвижные, спортивные игры	20	20	20	20	20	Осваивать игровые действия и приемы, соблюдать правила безопасности, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.
5	Лыжная подготовка	15	15	15	15	15	Правила подбора одежды для занятий лыжами, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
6	Резерв	1	1	1	1	1	
Количество уроков в неделю		2	2	2	2	2	
Количество учебных недель		33	33	33	33	33	
Итого		66	66	66	66	66	

1АБВГД классы				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
№	Часов		Название темы/урока	
	План	Дата		
1	1неделя		Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	1неделя		Ходьба под счет.	
3	2неделя		Ходьба и бег по разметкам.	
4	2неделя		Разновидности ходьбы и бега.	
5	3неделя		Высокий старт.	
6	3неделя		Бег 30м.	
7	4неделя		Прыжки с продвижением вперед.	
8	4неделя		Прыжок в длину с места.	
9	5неделя		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
10	5неделя		Метание малого мяча в вертикальную цель.	
11	6неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12	6неделя		Подвижные игры с бегом.	
13	7неделя		Подвижные игры с прыжками.	
14	7неделя		Подвижные игры с метанием.	
15	8неделя		Подвижные эстафеты.	
16	8неделя		Игра «Кто дальше бросит».	
17	9неделя		Эстафеты с мячами.	
18	9неделя		Игра «Через кочки и пенёчки».	
19	10неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	
20	10неделя		Комплекс утренней гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21	11неделя		Развитие гибкости.	
22	11неделя		Перекаты боком.	
23	12неделя		Группировка. Перекаты в группировке.	
24	12неделя		Кувырок боком в группировке.	
25	13неделя		Подвижная игра «Пройти бесшумно».	
26	13неделя		Перекаты в группировке, лежа на животе.	
27	14неделя		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	
28	14неделя		Размыкание и смыкание на вытянутые руки в стороны.	
29	15неделя		Ходьба, перешагивание через мячи.	
30	15неделя		Ходьба по гимнастической скамейке, бревну.	
31	16неделя		Стойка на носках на гимнастической скамейке.	

32	16неделя		Подвижная игра «Змейка».		
33	17неделя		Повороты направо, налево.		
34	17неделя		Подвижная игра «Не ошибись».		
35	18неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
36	18неделя		Основная стойка лыжника.		
37	19неделя		Ступающий шаг.		
38	19неделя		Поворот переступанием на месте.		
39	20неделя		Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).		
40	20неделя		Согласованность движений рук и ног в ступающем шаге.		
41	21неделя		Наклон туловища в скользящем шаге.		
42	21неделя		Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).		
43	22неделя		Перенос массы тела на маховую ногу.		
44	22неделя		Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.		
45	23неделя		Одноопорное скольжение.		
46	23неделя		Подъем в гору « полуелочкой».		
47	24неделя		Спуск с горы в высокой стойке.		
48	24неделя		Спуск с выдвиганием ноги вперед.		
49	25неделя		Техника выполнения спуска в стойке устойчивости.		
50	25неделя		Техника выполнения подъёма «лесенкой».		
51	26неделя		Техника выполнения подъёма «лесенкой» наискось.		
52	26неделя		Изменение скорости передвижения.		
53	27неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54	27неделя		Ловля мяча на месте.		
55	28неделя		Подвижная игра "Подбрось-поймай".		
56	28неделя		Подвижная игра "Салки-догонялки".		
57	29неделя		Подвижная игра «Капитаны».		
58	29неделя		Подвижная игра «Охотники и утки».		
59	30неделя		Подвижная игра "Точная передача".		
60	30неделя		Подвижная игра «Метко в цель».		
61	31неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
62	31неделя		Бег из разных исходных положений.		
63	32неделя		Броски большого мяча на дальность из за головы.		
64	32неделя		Прыжки в длину.		
65	33неделя		Развитие выносливости.		
66	33неделя		Подвижные эстафеты.		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия г. Советский

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
2 АБВГД классы
(основное общее образование)
Количество часов: 68**

Программа составлена на основе

ФГОС начального общего образования – Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 и программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательной школы // авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа Физического воспитания» для 1-4 классов. Министерство образования Российской Федерации, издательство «Просвещение».

Учебник: Литература: В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций – Москва «Издательство»; 2017г.

Составители: Овсянников М.Е., Минниханов А.Д.
Ро Е.И., Попов С.В.
учителя физической культуры
МБОУ гимназии г. Советский

2023-2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для 2-х классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 года № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 8 мая 2019 года № 233);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009г. № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897».

Рабочая программа по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования по ФГОС 1-4 классы МБОУ гимназии г. Советский, утвержденной приказом от № от. «Об утверждении основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год».

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных

спортсменов на Олимпийских играх. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Закаливание организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила безопасности и гигиенические требования.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения. Организующие команды и приемы. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: Акробатические упражнения и комбинации, подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Предметные результаты.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских и роль Пьера де Кубертена в становлении современно - олимпийского движения, объяснять смысл символики и чалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры футбол, волейбол, баскетбол и в подвижных играх в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных,

физических нагрузок и отдыха; становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- 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
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 5-7 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 5-7 шагов с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча –1кг; ловля набивного мяча – 1кг.;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;

- выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжок в длину или в высоту, бег 30м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и

соперникам;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов					Характеристика основных видов деятельности
		2А	2Б	2В	2Г	2Д	
1	Знания о физической культуре	В процесс е уроков	В процесс е уроков	В процесс е уроков	В процесс е уроков	В процесс е уроков	Олимпийские игры древности. Правила соревнований. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека.
2	Легкая атлетика	17	17	17	17	17	Включать беговые упражнения в различные формы занятий. Применять прыжковые, в метании мяча, упражнения для развития физических качеств
3	Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16	16	Знать и различать строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений, опорных прыжков, упражнений на перекладине.

4	Подвижные, спортивные игры	16	16	16	16	16	Осваивать игровые действия и приемы, соблюдать правила безопасности, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	Правила подбора одежды для занятий лыжами, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
6	Резерв	1	1	1	1	1	
Количество уроков в неделю		2	2	2	2	2	
Количество учебных недель		34	34	34	34	34	
Итого		68	68	68	68	68	

2АБВГД классы				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
№	Часов		Название темы/урока	
	План	Дата		
1	1неделя		Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	1неделя		ОРУ. Ходьба по разметкам.	
3	2неделя		Бег с ускорением.	
4	2неделя		Бег 30м на скорость.	
5	3неделя		Ходьба с преодолением препятствий.	
6	3неделя		Бег с изменением направления.	
7	4неделя		Прыжки в длину с места.	
8	4неделя		Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов.	
9	5неделя		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
10	5неделя		Метание малого мяча в вертикальную цель.	
11	6неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12	6неделя		Подвижные игры с бегом.	
13	7неделя		Ловля и передача мяча на месте.	
14	7неделя		Ведение мяча на месте.	
15	8неделя		Эстафеты с мячами.	
16	8неделя		Броски в цель (мишень).	
17	9неделя		Подвижные эстафеты.	
18	9неделя		Игра «Через кочки и пенёчки».	
19	10неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20	10неделя		Комплекс утренней гимнастики.	
21	11неделя		Размыкание и смыкание приставными шагами.	
22	11неделя		Перекаты вперед, назад.	
23	12неделя		Перекаты боком.	
24	12неделя		Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
25	13неделя		Кувырок вперед.	
26	13неделя		Стойка на лопатках, согнув ноги.	
27	14неделя		Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках, согнув ноги.	
28	14неделя		Акробатическая комбинация из изученных элементов.	
29	15неделя		Вис стоя, вис лёжа.	
30	15неделя		Вис на согнутых руках.	

31	16неделя		Размыкание и смыкание приставными шагами.		
32	16неделя		Повороты направо, налево.		
33	17неделя		Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам.		
34	17неделя		Подвижная игра «Змейка».		
35	18неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
36	18неделя		Основная стойка лыжника.		
37	19неделя		Ступающий шаг.		
38	19неделя		Поворот переступанием на месте.		
39	20неделя		Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).		
40	20неделя		Согласованность движений рук и ног в ступающем шаге.		
41	21неделя		Наклон туловища в скользящем шаге.		
42	21неделя		Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).		
43	22неделя		Перенос массы тела на маховую ногу.		
44	22неделя		Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.		
45	23неделя		Одноопорное скольжение.		
46	23неделя		Подъем в гору «полуелочкой».		
47	24неделя		Спуск с горы в высокой стойке.		
48	24неделя		Спуск с выдвиганием ноги вперед.		
49	25неделя		Техника выполнения спуска в стойке устойчивости.		
50	25неделя		Техника выполнения подъёма «лесенкой».		
51	26неделя		Техника выполнения подъёма «лесенкой» наискось.		
52	26неделя		Изменение скорости передвижения.		
53	27неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54	27неделя		Ловля мяча на месте.		
55	28неделя		Ловля и передача мяча в движении.		
56	28неделя		Броски в цель (обруч).		
57	29неделя		Броски в цель (мишень).		
58	29неделя		Броски в цель (щит, кольцо).		
59	30неделя		Подвижная игра "Точная передача".		
60	30неделя		Подвижная игра «Метко в цель».		
61	31неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
62	31неделя		Старт. Стартовый разгон.		
63	32неделя		Бег из разных исходных положений.		
64	32неделя		Бег 30м с высокого старта.		
65	33неделя		Метание мяча с места в цель с расстояния 6 метров.		
66	33неделя		Челночный бег 3 x 10 метров с высокого старта.		
67	34неделя		Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.		
68	34неделя		Резерв.		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия г. Советский

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
3 АБВГД классы
(основное общее образование)
Количество часов: 66**

Программа составлена на основе

ФГОС начального общего образования – Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 и программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательной школы // авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа Физического воспитания» для 1-4 классов. Министерство образования Российской Федерации, издательство «Просвещение».

Учебник: Литература: В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций – Москва «Издательство»; 2017г.

Составители: Горшков Ю.В., Минниханов А.Д.,
Попов С.В.
учителя физической культуры
МБОУ гимназии г. Советский

2023-2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для 1-х классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 года № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 8 мая 2019 года № 233);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009г. № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897».

Рабочая программа по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования по ФГОС 1-4 классы МБОУ гимназии г. Советский, утвержденной приказом от № от. «Об утверждении основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год».

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных

спортсменов на Олимпийских играх. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Закаливание организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила безопасности и гигиенические требования.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения. Организующие команды и приемы. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: Акробатические упражнения и комбинации, подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Предметные результаты.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских и роль Пьера де Кубертена в становлении современно - олимпийского движения, объяснять смысл символики и чалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры футбол, волейбол, баскетбол и в подвижных играх в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных,

физических нагрузок и отдыха; становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- 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
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 5-7 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 5-7 шагов с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча –1кг; ловля набивного мяча – 1кг.;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;

- выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжок в длину или в высоту, бег 30м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и

соперникам;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов					Характеристика основных видов деятельности
		3А	3Б	3В	3Г	3Д	
1	Знания о физической культуре	В процесс е уроков	В процесс е уроков	В процесс е уроков	В процесс е уроков	В процесс е уроков	Олимпийские игры древности. Правила соревнований. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека.
2	Легкая атлетика	10	10	10	10	10	Включать беговые упражнения в различные формы занятий. Применять прыжковые, в метании мяча, упражнения для развития физических качеств
3	Гимнастика с основами акробатики	20	20	20	20	20	Знать и различать строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений, опорных прыжков, упражнений на перекладине.

4	Подвижные, спортивные игры	20	20	20	20	20	Осваивать игровые действия и приемы, соблюдать правила безопасности, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.
5	Лыжная подготовка	15	15	15	15	15	Правила подбора одежды для занятий лыжами, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
6	Резерв	1	1	1	1	1	
Количество уроков в неделю		2	2	2	2	2	
Количество учебных недель		33	33	33	33	33	
Итого		66	66	66	66	66	

ЗАБВГД классы				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
№	Часов		Название темы/урока	
	План	Дата		
1	1неделя		Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	1неделя		Ходьба под счет.	
3	2неделя		Ходьба и бег по разметкам.	
4	2неделя		Разновидности ходьбы и бега.	
5	3неделя		Высокий старт.	
6	3неделя		Бег 30м.	
7	4неделя		Прыжки с продвижением вперед.	
8	4неделя		Прыжок в длину с места.	
9	5неделя		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
10	5неделя		Метание малого мяча в вертикальную цель.	
11	6неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12	6неделя		Подвижные игры с бегом.	
13	7неделя		Подвижные игры с прыжками.	
14	7неделя		Подвижные игры с метанием.	
15	8неделя		Подвижные эстафеты.	
16	8неделя		Игра «Кто дальше бросит».	
17	9неделя		Эстафеты с мячами.	
18	9неделя		Игра «Через кочки и пенёчки».	
19	10неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20	10неделя		Комплекс утренней гимнастики.	
21	11неделя		Развитие гибкости.	
22	11неделя		Перекаты боком.	
23	12неделя		Группировка. Перекаты в группировке.	
24	12неделя		Кувырок боком в группировке.	
25	13неделя		Подвижная игра «Пройти бесшумно».	
26	13неделя		Перекаты в группировке, лежа на животе.	
27	14неделя		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	
28	14неделя		Размыкание и смыкание на вытянутые руки в стороны.	
29	15неделя		Ходьба, перешагивание через мячи.	
30	15неделя		Ходьба по гимнастической скамейке, бревну.	
31	16неделя		Стойка на носках на гимнастической скамейке.	

32	16неделя		Подвижная игра «Змейка».		
33	17неделя		Повороты направо, налево.		
34	17неделя		Подвижная игра «Не ошибись».		
35	18неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
36	18неделя		Основная стойка лыжника.		
37	19неделя		Ступающий шаг.		
38	19неделя		Поворот переступанием на месте.		
39	20неделя		Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).		
40	20неделя		Согласованность движений рук и ног в ступающем шаге.		
41	21неделя		Наклон туловища в скользящем шаге.		
42	21неделя		Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).		
43	22неделя		Перенос массы тела на маховую ногу.		
44	22неделя		Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.		
45	23неделя		Одноопорное скольжение.		
46	23неделя		Подъем в гору « полуелочкой».		
47	24неделя		Спуск с горы в высокой стойке.		
48	24неделя		Спуск с выдвиганием ноги вперед.		
49	25неделя		Техника выполнения спуска в стойке устойчивости.		
50	25неделя		Техника выполнения подъёма «лесенкой».		
51	26неделя		Техника выполнения подъёма «лесенкой» наискось.		
52	26неделя		Изменение скорости передвижения.		
53	27неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54	27неделя		Ловля мяча на месте.		
55	28неделя		Подвижная игра "Подбрось-поймай".		
56	28неделя		Подвижная игра "Салки-догонялки".		
57	29неделя		Подвижная игра «Капитаны».		
58	29неделя		Подвижная игра «Охотники и утки».		
59	30неделя		Подвижная игра "Точная передача".		
60	30неделя		Подвижная игра «Метко в цель».		
61	31неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62	31неделя		Бег из разных исходных положений.		
63	32неделя		Броски большого мяча на дальность из за головы.		
64	32неделя		Прыжки в длину.		
65	33неделя		Развитие выносливости.		
66	33неделя		Подвижные эстафеты.		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия г. Советский

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
4 АБВГДЕ классы
(основное общее образование)
Количество часов: 68**

Программа составлена на основе

ФГОС начального общего образования – Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 и программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательной школы // авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа Физического воспитания» для 1-4 классов. Министерство образования Российской Федерации, издательство «Просвещение».

Учебник: Литература: В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций – Москва «Издательство»; 2017г.

Составители: Горшков Ю.В., Ро Е.И.
учителя физической культуры
МБОУ гимназии г. Советский

2023-2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для 4-х классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 года № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 8 мая 2019 года № 233);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009г. № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897».

Рабочая программа по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования по ФГОС 1-4 классы МБОУ гимназии г. Советский, утвержденной приказом от № от. «Об утверждении основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год».

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных

спортсменов на Олимпийских играх. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Закаливание организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила безопасности и гигиенические требования.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения. Организующие команды и приемы. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: Акробатические упражнения и комбинации, подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Предметные результаты.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских и роль Пьера де Кубертена в становлении современно - олимпийского движения, объяснять смысл символики и чалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры футбол, волейбол, баскетбол и в подвижных играх в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных,

физических нагрузок и отдыха; становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- 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
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 5-7 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 5-7 шагов с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча –1кг; ловля набивного мяча – 1кг.;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;

- выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжок в длину или в высоту, бег 30м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и

соперникам;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Олимпийские игры древности. Правила соревнований. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека.
2	Легкая атлетика	15	Включать беговые упражнения в различные формы занятий. Применять прыжковые, в метании мяча, упражнения для развития физических качеств
3	Гимнастика с основами акробатики	16	Знать и различать строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений, опорных прыжков, упражнений на перекладине.
4	Подвижные, спортивные игры	18	Осваивать игровые действия и приемы, соблюдать правила безопасности, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.

5	Лыжная подготовка	18	Правила подбора одежды для занятий лыжами, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
6	Резерв	1	
Количество уроков в неделю		2	
Количество учебных недель		34	
Итого		68	

4 класс				
№	Часов		Название темы/урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	План	Дата		
1	1неделя		Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	1неделя		Бег ускорением до30м.	
3	2неделя		Высокий старт.	
4	2неделя		Бег 30 метров.	
5	3неделя		Развитие выносливости. Бег 500м.	
6	3неделя		Равномерный бег до 5 минут.	
7	4неделя		Метания мяча на дальность.	
8	4неделя		Бег 1000 метров.	
9	5неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	
10	5неделя		Ведение баскетбольного мяча на месте.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11	6неделя		Ведение баскетбольного мяча в движении.	
12	6неделя		Ведение мяча с изменением направления.	
13	7неделя		Ловля и передача мяча на месте.	
14	7неделя		Ловля и передача мяча в движении по прямой.	
15	8неделя		Ловля и передача мяча в движении по кругу.	
16	8неделя		Передача мяча от груди, снизу ,сверху.	
17	9неделя		Эстафеты с элементами баскетбола.	
18	9неделя		Игра «Через кочки и пенёчки».	
19	10неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20	10неделя		Строевые упражнения на месте.	
21	11неделя		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	
22	11неделя		Угол в висте.	
23	12неделя		Подтягивание в висте.	
24	12неделя		Лазание по канату в два приёма.	
25	13неделя		Лазание по канату в три приема.	
26	13неделя		Кувырок вперед.	
27	14неделя		Кувырок боком.	
28	14неделя		Кувырок назад.	
29	15неделя		Стойка на лопатках согнув ноги.	
30	15неделя		Стойка на лопатках.	
31	16неделя		Мост из положения лежа.	
32	16неделя		Мост из положения стоя с помощью.	
33	17неделя		Равновесие.	
34	17неделя		Акробатическая комбинация.	
35	18неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	
36	18неделя		Повороты на месте переступанием.	
37	19неделя		Поворот переступанием в движении.	

38	19неделя		Отталкивание ногой в скользящем шаге.	https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
39	20неделя		Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.		
40	20неделя		Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге.		
41	21неделя		Подъёмы и спуски.		
42	21неделя		Спуск в высокой стойке.		
43	22неделя		Попеременный двухшажный ход без палок.		
44	22неделя		Попеременный двухшажный ход с палками.		
45	23неделя		Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге.		
46	23неделя		Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.		
47	24неделя		Подъём на склон "лесенкой".		
48	24неделя		Подъём на склон 15-20 градусов «полуёлочкой».		
49	25неделя		Скользящий шаг без палок.		
50	25неделя		Скользящий шаг с палками.		
51	26неделя		Прохождение дистанции 1 км на результат.		
52	26неделя		Передвижения на лыжах с применением изученных лыжных ходов.		
53	27неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54	27неделя		Подвижная игра «День и ночь».		
55	28неделя		Развитие координационных способностей.		
56	28неделя		Подвижная игра «Метко в цель».		
57	29неделя		Спортивные эстафеты.		
58	29неделя		Подвижная игра «Удочка».		
59	30неделя		Подвижная игра «Бросай и поймай».		
60	30неделя		Подвижная игра «Мяч через сетку».		
61	31неделя		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62	31неделя		Бег из разных исходных положений.		
63	32неделя		Броски большого мяча на дальность.		
64	32неделя		Прыжки в длину.		
65	33неделя		Эстафеты и эстафетный бег.		
66	33неделя		Бег 30 на результат.		
67	34неделя		Развитие выносливости.		
68	34неделя		Резерв.		