

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Суземская средняя общеобразовательная школа № 2 имени В.И.Денисова»**

Выписка
из основной образовательной программы начального общего образования

Рассмотрено МО учителей начальных классов протокол от 31.08.2023 № 1	«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Кошкина Р.Н.. 31.08.2023
---	---

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
Срок освоения: 1 год (4 класс)**

Составители:
Учителя начальных классов

Выписка верна 31.08.2023

Директор   Е.Н.Жадовец

2023

• **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» :

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Регулятивные:

1. понимать цель выполняемых действий;
2. выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
3. адекватно оценивать правильность выполнения задания;
4. использовать технические приемы при выполнении физических упражнений;
5. договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
6. соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
7. использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
8. участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
9. продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Познавательные:

10. различать группировать подвижные и спортивные игры;
11. устанавливать причин, которые приводят к плохой осанке;
12. осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
13. свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
14. устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека;
15. ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технология», «Информатика».

Коммуникативные:

16. рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

17. высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях:

о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях;

о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

• Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в

футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики. (18 ч)

- организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге ; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

- акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

- гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (3м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях. Переход в упор присев и соскок вперед;

Легкая атлетика. (22 ч)

- Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения змейкой, по кругу, спиной вперед, из разных исходных положений и с разным положением рук.

- Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

- Броски: набивного мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

- Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

- Низкий старт.

- Стартовое ускорение.

- Финиширование.

Лыжная подготовка (10 ч)

- Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
- Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
- Повороты переступанием на месте.
- Спуски в основной стойке.
- Подъемы ступающим и скользящим шагом.
- Торможение падением.

Подвижные и спортивные игры (18 ч)

- на материале раздела «гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись-разойдись», «Смена мест».

- на материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

- на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

- на материале раздела «Спортивные игры»:

футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2м, длиной 7-8м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал-садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плече); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам (Мини-баскетбол).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах, на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

- развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенке и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

- развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствия, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

- развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики.

- развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

- развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег, бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

- развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию 400м; равномерный 6-минутный бег.

- развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

- развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

- развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

- В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

• ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика (11 ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование строевых команд. Подвижная игра «Салки».	1
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м. Совершенствование высокого и низкого старта. Игра «Подвижная цель».	1
3.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места, бег на 30м. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
4.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча. Разучивание специальных беговых упражнений.	1
5.	Контроль двигательных качеств: бег на 60 м. с высокого старта	1
6.	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	1
7.	Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров.	1
8.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Подвижная игра «Волк во рву».	1
9.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
10.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1
11.	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание»	1
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)		
12.	Инструктаж по ТБ в зале с инвентарём и на гимнастических снарядах. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Перестрелка».	1
13.	Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30 сек. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
14.	Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие ловкости, внимания, координации.	1
15.	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперёд. Игра «Удочка»	1
16.	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упоре на низком гимнастическом бревне.	1
17.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
18.	Разучивание упражнений с набивными мячами (1кг, 2кг) Эстафеты с набивными мячами.	1
19.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
20.	Кувырок вперёд	1
21.	Лазанье по канату в два приёма	1
22.	Прыжки через скакалку	1

23.	Висы. Тестирование вися на время.	1
24.	Гимнастика, её история и значение в жизни человека. Подвижная игра «Парашютисты», эстафеты.	1
25.	Лазание по гимнастической стенке и гимнастической скамейке.	1
26.	Тест «Прыжки через скакалку за 15 сек.»	1
27.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
28.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1
29.	Весёлые старты.	1
Лыжная подготовка (10 ч)		
30.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры.	1
31.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
32.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
33.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
34.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
35.	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1
36.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
37.	Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1
38.	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
39.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
Подвижные и спортивные игры (18 ч)		
40.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Спортивная игра «Футбол».	1
41.	Остановка и удар по мячу в футболе	1
42.	Ведение мяча в футболе.	1
43.	Контрольный урок по футболу.	1
44.	Броски и ловля б/б мяча в парах.	1
45.	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1
46.	Броски и ловля мяча в баскетболе.	1
47.	Ведение мяча.	1
48.	Упражнения с баскетбольными мячами.	1
49.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
50.	Упражнения с волейбольным мячом, «стойка волейболиста»	1
51.	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1
52.	Приём и передача мяча сверху и снизу в волейболе.	1
53.	Приём и передача мяча снизу после набрасывания.	1
54.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1
55.	Передача мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу в парах.	1
56.	Волейбольные упражнения. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
57.	Волейбольные упражнения в парах, колоннах, шеренге.	1
Лёгкая атлетика (11 ч)		
58.	Ознакомление с доврачебной помощью при лёгких ушибах, царапинах, ссадинах. Игра «подвижная цель».	1
59.	Прыжки в высоту на месте. Прыжки в длину с разбега.	1
60.	Бросок и ловля теннисного мяча на дальность в парах. Игра «Подвижная цель»	1
61.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	1
62.	Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1

63.	Тестирование прыжка в длину с места	1
64.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.	1
65.	Равномерный шестиминутный бег. Подвижные и спортивные игры по выбору.	1
66.	Тестирование челночного бега 3x10м.	1
67.	Бег на 1000 м. Игра в футбол.	1
68.	Подвижные и спортивные игры.	1