

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – , в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе**обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре |  2  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу |  2  |  |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** |
| 2.1 | Самостоятельнаяфизическаяподготовка | 2 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 4 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура** |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 1.2 | Закаливаниеорганизма |  1  |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу |  2  |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики | 10 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.2 | Легкаяатлетика | 5 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.3 | Лыжнаяподготовка | 8 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.4 | Плавательнаяподготовка |  10 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| 2.5 | Подвижные и спортивныеигры | 9 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу | 40 |  |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 20 |  |  | Поледлясвободноговвода |
| Итогопоразделу |  28  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  0  |  0  |  |

 **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 3 | Самостоятельнаяфизическаяподготовка |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
|  |
| 4 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 5 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 6 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 8 | Закаливаниеорганизма |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 9 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 10 | Акробатическаякомбинация |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 11 | Акробатическаякомбинация |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 12 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 13 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 15 | Обучениеопорномупрыжку |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 16 | Обучениеопорномупрыжку |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 17 | Упражнениянагимнастическойперекладине |  1  |  |  |  | Поледлясвободноговвода1 |
| 18 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 19 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 20 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 21 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 22 | Беговыеупражнения |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 23 | Метание малого мяча на дальность | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 25 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 26 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 27 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 28 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 29 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 30 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 32 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 34 | Подводящиеупражнения |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 35 | Подводящиеупражнения |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 36 | Подводящиеупражнения |  1  |  |  |  | Поледля |
| 37 | Упражнения с плавательнойдоской |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 38 | Упражнения в скольжении на груди | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 39 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 40 | Упражнения в плавании способом кроль | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 41 | Упражнения в плавании способом кроль | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 42 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 43 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 50 | Упражненияизигрыволейбол |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 51 | Упражненияизигрыбаскетбол |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 52 | Упражненияизигрыфутбол |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 53 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 54 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в нашевремя |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поледлясвободноговвода1 |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры |  1  |  |  |  | Поледлясвободноговвода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3\*10м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Поледлясвободного ввода1 |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с | 1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  0  |  0  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​