**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌**

**‌‌**​

**МБОУ "Навлинская СОШ №1"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [Савельева О.А.] «29» 08.2023 г. | СОГЛАСОВАНОзам.директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [Антонова Д.В.] «30» 08.2023г. | УТВЕРЖДЕНОдиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [Глазовский М.А.]Приказ №55/1 от «31» 08 2023г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3-4 классов

Срок реализации программы:2 года

​**п.Навля‌** **2023‌**​

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**3класс**

**Личностные результаты:**

* 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, приятие и освоение социальной роли обучающегося;
* Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения 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.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

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

ьная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В данном курсе содержание образования начальной школы и материал, изученный в начальной школе, развивается в следующих направлениях

**4 класс**

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные УУД:**

 - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- контролировать действия партнёра.

 **Предметные результаты:**

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
* представление о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений;
* представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
* представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
* изложение фактов зарождения Олимпийских игр;
* изложение фактов истории возникновения первых спортивных соревнований;
* изложение фактов истории появление мяча, упражнений и игр с мячом;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**3.Содержание учебного предмета, курса**

**3 класс**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

 Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

 **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

 Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

 Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

 ***Гимнастика с основами акробатики*.***Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

 *Акробатические упражнения*. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации*. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перемахи.

*Гимнастические комбинации*. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Лёгкая атлетика.***

*Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

 *Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.*

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость, силу и координацию.

*На материале лёгкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки*: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координации.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале футбола.

 *Баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**4 класс**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

 Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

 **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

 Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

 Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

 ***Гимнастика с основами акробатики*.***Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

 *Акробатические упражнения*. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации*. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перемахи.

*Гимнастические комбинации*. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Лёгкая атлетика.***

*Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

 *Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.*

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость, силу и координацию.

*На материале лёгкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки*: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координации.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале футбола.

 *Баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****п/п** | **Тема раздела** | **Количество часов** | **Из них на развитие речи****( практические работы, экскурсии и т.д.) часов** | **Из них на контрольные работы (уроки контроля)** |
| **1** | **Лёгкоатлетические упражнения** | **7** |  |  |
| **2** | **Стартовая сдача контрольных нормативов** | **1** |  | **1** |
| **3** | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **11** |  |  |
| **4** | Гимнастика с элементами акробатики | **10** |  |  |
| **5** | **Промежуточная сдача контрольных нормативов** | **1** |  | **1** |
| **6** | **Лыжная подготовка** | **17** |  |  |
| **7** | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **9** |  |  |
| **8** | **Лёгкоатлетические упражнения** | **11** |  |  |
| **9** | Итоговая сдача контрольных нормативов | **1** |  | **1** |
|  | **итого** | **68** |  | **3** |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****п/п** | **Тема раздела** | **Количество часов** | **Из них на развитие речи****( практические работы, экскурсии и т.д.) часов** | **Из них на контрольные работы (уроки контроля)** |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | **7** |  |  |
| **2** | **Стартовая сдача контрольных нормативов** | **1** |  | **1** |
| **3** | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **10** |  |  |
| **4** | Гимнастика с элементами акробатики | **12** |  |  |
| **5** | **Промежуточная сдача контрольных нормативов** | **1** |  | **1** |
| **6** | **Лыжная подготовка** | **18** |  |  |
| **7** | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **9** |  |  |
| **8** | **Лёгкоатлетические упражнения** | **9** |  |  |
| **9** | Итоговая сдача контрольных нормативов | **1** |  | **1** |
|  | **итого** | **68** |  | **3** |