МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования муниципального образования "Барышский район"

МОУ ООШ с. Павловка МО «Барышский район»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим объединением учителей	Заместитель директора по учебной части	И.О.директора школы
_____	_____Е.А.Желнина	_____ Н.Ю.Мельникова
от «__» _____ 2023 г.	«01» сентября 2023 г.	Приказ №___ от «_____» _____ 2023 г.

Подписано цифровой подписью: Мельникова Н.Ю.
Дата: 2023.11.10 10:59:26 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 - 4 класса

с.Павловка 2023

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа на уровень начального общего образования по предмету «Физическая культура» разработана на основе:

1. требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373
2. основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС НОО) МОУ ООШ с.Павловка МО «Барышский район»
3. авторской программы авторской программы: Лях В.И. (1-4) ФГОС НОО, 2019 (с учетом Программы воспитания МОУ ООШ с.Павловка МО «Барышский район»)

Для реализации рабочей программы используется УМК:

Класс	Уровень	УМК
1	Базовый	учебник учебник Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы АО «Издательство «Просвещение», 2016

Срок освоения рабочей программы – 4 года. Рабочая программа рассчитана:

Класс	Количество часов в год обучения	Количество часов в неделю
1.	66	2
2.	66	2
Итого:	132	4

Раздел 1.
Планируемые результаты освоения предмета.

3 класс

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на точность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

4 класс

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность; выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающийся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Реализуя Программу воспитания МБОУ Жаворонковская СОШ, **обучающийся получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Реализуя Программу воспитания МБОУ Жаворонковская СОШ,

обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Реализуя Программу воспитания МБОУ Жаворонковской сош , обучающийся получит возможность для формирования:

- высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни;
- развития знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения начальной образовательной программы начального общего образования;
- сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь;
- способности преодоления у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом;
- готовности к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважения прав, свобод и законных интересов других людей;
- готовности к разнообразной совместной деятельности, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи, активного участия в школьном самоуправлении;
- готовности к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- осознания российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявления интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностного отношения к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважения к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.
- ориентации на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовности оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активного неприятия асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- соблюдения правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способности адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умения принимать себя и других, не осуждая;
- умения осознавать эмоциональное состояние себя и других, умения управлять собственным эмоциональным состоянием;
- навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;
- уважения к труду и результатам трудовой деятельности;
- способности обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

- восприятия стрессовой ситуации как вызова, требующего контрмера;
- способности оценивать ситуации стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- способностей формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- готовности действовать в отсутствие гарантий успеха.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

3 класс

«Знания о физической культуре» (в течение года): организационно-методические требования на уроках физической культуры; дневник самоконтроля; скелет; внутренние органы; мышечная и кровеносная системы человека; органы чувств; пас и его значение для спортивных игр с мячом; осанка и методы сохранения правильной осанки; гигиена и правила ее соблюдения; правила закаливания; правила приема пищи и соблюдения питьевого режима; правила спортивной игры волейбол; правила соревнований в беге, прыжках и метании

«***Гимнастика с элементами акробатики***» ***(16 ч.***): строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча; опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок на козла на коня в упор стоя на коленях, в упор присев и соскок взмахом рук; разновидности ходьбы по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну; танцевальные упражнения и позиции рук, ног.

«***Легкая атлетика***» ***(13 ч.)*:** высокий старт; метания мешочка (мяча) на дальность; бег на дистанцию 30 м. и 60 м. на время; челночный бег 3 х 10 м на время; прыжки на заданную длину по ориентирам; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); прыжок в длину с места и с разбега; прыжок в высоту с прямого и бокового разбега; бросок набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5м) с расстояния 4 – 5 метров; метание на дальность; полоса препятствий; разновидности эстафет («круговая», «встречная»); равномерный бег до 12 минут; подвижные игры: «Пустое место», «Космонавты», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «»Волк во рву», «Удочка», «Точно в цель», «Вызов номеров»**.**

Раздел 4. «Кроссовая подготовка» (13 ч.)
Кроссовая подготовка направлена в первую очередь на развитие такого важного физического качества, как выносливость. Способствует психологической готовности учащихся, мобилизации ими всех сил на преодоление трудностей, возникающих по ходу бега. Однако кроссовая подготовка страдает монотонностью и не всегда интересна для учащихся. Бег в медленном темпе по кругу в течение 5 минут. Дыхательные упражнения с ходьбой.

«Подвижные и спортивные игры» (26 ч.): давать пас ногами и руками; передачи мяча через волейбольную сетку различными способами; ввод мяча из-за боковой; броски и ловлю мяча различными способам; футбольные упражнения; стойке баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; эстафеты с мячами; бросок мяча в баскетбольное кольцо различными способами; подвижные игры: «Ловишка», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «, «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами»: спортивные игры (мини-футбол, мини-баскетбол, мини-гандбол, мини-волейбол).

4 класс

Раздел 1. «Знания о физической культуре» (в течение года): организационно-методические требования урока физкультуры (правила безопасности во время занятий); значение напряжения и расслабления мышц; дневник самоконтроля; история появления футбольного мяча; зарядка и физкультминутка; гимнастика и ее значение в жизни человека; **правила обгона на лыжне.*

Раздел 2. «Гимнастика с элементами акробатики» (16 ч.): строевые упражнения; наклон вперед из положения сидя и стоя; различные варианты висов; перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой; кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие; 2-3 кувырка вперёд; кувырок назад; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; стойка на руках, на лопатках; мост из положения лёжа на спине (с помощью и самостоятельно); упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке; опорный прыжок (в упор присев, ноги врозь); станции круговой тренировки; лазание по гимнастической стенке; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, вис согнувшись; подтягивание в висе; поднимание ног в висе; прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивание на гимнастический мостик, опорный прыжок, разминка на месте, бегом, в движении, гимнастическими палками, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягивание на гимнастической скамейке; отжимание в упоре лежа, подъём

туловища руки за головой; танцевальные упражнения; упражнения на развитие координационных способностей.

Раздел 3. «Легкая атлетика» (13 ч.): разновидность ходьбы и бега; бег на 30 и 60 м. на время; челночный бег 3х10 м. на время; метание теннисного мяча на дальность; метание теннисного мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цель; прыжок в длину с места и с разбега; прыжок в высоту с прямого и бокового разбега («перешагиванием»); полоса препятствий; бросок набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой; бег на дистанцию 1000 м на время; передача эстафетной палочки; равномерный бег до 12 минут; подвижные игры «Прыжки по посолам», «Белые медведи», «Пустое место», «Космонавты», «Волк во *рву», «Удочка».*

Раздел* 4. *«Кроссовая подготовка» (13ч.)

Кроссовая подготовка направлена в первую очередь на развитие такого важного физического качества, как выносливость. Способствует психологической готовности учащихся, мобилизации ими всех сил на преодоление трудностей, возникающих по ходу бега. Однако кроссовая подготовка страдает монотонностью и не всегда интересна для учащихся. Бег в медленном темпе по кругу в течение 5 минут. Дыхательные упражнения с ходьбой.

«Подвижные и спортивные игры» (26 ч.): выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Снайперы», «Борьба за мяч», «Игры с ведением мяча», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Горячая линия», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч»,играть в спортивные игры (мини-футбол, мини-баскетбол, мини-гандбол, мини- волейбол).

***«Лыжная подготовка» (12 часов):** передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».*

Раздел 3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Общее количество часов	Количество контрольных тестов	Количество контрольных уроков
3 класс				
1.	Знания о физической культуре	В течение года	-	-
2.	Гимнастика с элементами акробатики	16	3	1
3.	Лёгкая атлетика	13	3	
	Кроссовая подготовка	13	1	-
5.	Подвижные игры и спортивные игры	26	-	-
6.	Лыжная подготовка	-	-	-
	Итого	**68**	**7**	**1**
4 класс				
1.	Знания о физической культуре	В течение года	-	-
2.	Гимнастика с элементами акробатики	16	3	1
3.	Лёгкая атлетика	13	3	-
	Кроссовая подготовка	13	1	-
5.	Подвижные игры и спортивные игры	26	-	-
6.	Лыжная подготовка	-	-	-
	Итого	**68**	**7**	**1**
	ИТОГО	**136**	**14**	**2**

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей физической культуры и ОБЖ

от «20» июня 2022г. №6

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Князькова О.А.

«20» июня 2022г.