

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛАКОМОБУДСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура» для 3-4 классов**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» является частью основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МБОУ Лакомобудской ООШ, разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО-2021 на основе ФГОС НОО-2009г. и ПООП НОО-2022г. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3-4 классов приведена в соответствии с ФОП НОО и ФРП по технологии в части содержания обучения и планируемых результатов освоения программы на уровне НОО и реализуется 2 года с 3 по 4 класс.

При реализации рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» используются учебники, включённые в Приложение №2 ФПУ-2022 (приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858):

1. Лях В.И., Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение

Рабочая программа разработана учителями физической культуры школы в соответствии с Положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по предмету «Физическая культура». Рабочая программа содержит следующие структурные элементы:

- цели изучения учебного предмета «Физическая культура»;
- место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане;
- содержание учебного предмета «Физическая культура»;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование, сформированное с учётом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена на заседании ШМО, принята решением педагогического совета (протокол №1 от 28.08.2023г.), утверждена приказом по МБОУ Лакомобудской ООШ №51 от 28.08.2023г. в качестве части содержания ООП НОО

На основе данной программы учителем разрабатывается КТП в соответствии с Положением о календарно-тематическом планировании по учебному предмету, курсу, модулю. КТП рассматривается на заседании ШМО и согласуется с заместителем по УВР.

Выписка

из основной образовательной программы начального общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 3-4 классов
срок реализации 2 года (с 3 по 4 класс)**

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Задачи обучения:

- развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС)
- формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии
- совершенствование практики использования здоровьесформирующих образовательных технологий.
- содействие развитию комфортной образовательной среды
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

На основании постановления Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) В общеобразовательные учреждения вводится обязательная сдача комплекса ГТО с 1 по 11 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья. Тесты норм комплекса ГТО оцениваются, как контрольные и по ним выставляется оценка.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 136 ч (два часа в неделю в каждом классе): 3 класс— 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

3 КЛАСС

1. Знания о физической культуре

Физическая культура

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XIII -XIX веках. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Олимпийские игры в России

Физические упражнения

Что такое физические упражнения? Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Режим дня, его содержание и планирование дел в течении дня

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

Самостоятельные игры и развлечения

Народные подвижные игры: Игры и развлечения в зимнее время года

П.И. «Набрасывание колец» П.И. «Пятнашки на лыжах»

Народные и подвижные игры: П.И. «У медведя во бору». П.И. «Гуси лебеди»

Подвижные игры и развлечения в летнее время года: «Салки»; «Борьба за мяч»; «мини футбол»; «Мяч капитану»

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Разучивание комплексов физических упражнений для утренней гимнастики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений для физкультурминуток.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Освоение навыков равновесия.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Освоение строевых упражнений.

Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Знания о физической культуре (Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях)

Лыжные гонки «Все на лыжи!»

Освоение техники лыжных ходов

Знания о физической культуре (Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами)

Подвижные и спортивные игры «Играем все!»

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол, мини - волейбол

Знания о физической культуре (Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности)

4 КЛАСС

1. Знания о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.

Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе

Из истории физической культуры

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа

Физические упражнения

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Самоконтроль: приёмы измерения пульса

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение частоты сердечных сокращений до занятий, во время и после физических нагрузок.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств

Самостоятельные игры и развлечения

Физкультминутки, правила их составления и выполнения.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Подвижные игры и развлечения в зимнее время года:

Подвижные игры и развлечения в летнее время года:

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Профилактика утомления.

Разучивание комплексов физических упражнений для утренней зарядки.

Комплексы упражнений с предметами

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей
Освоение навыков равновесия
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей
Освоение строевых упражнений
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки
Знания о физической культуре (Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание)
Самостоятельные занятия (Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений)

Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
На знания о физической культуре (Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях)
Самостоятельные занятия (Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжки через небольшие естественные вертикальные высотой (до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия.)

Лыжные гонки «Все на лыжи!»

Освоение техники лыжных ходов
Знания о физической культуре (Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами)

Подвижные и спортивные игры «Играем все!»

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. («Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»)
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве («Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»)
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей («Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»)
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве («Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»)
Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями («Борьба за мяч» «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини – гандбол») Варианты игры в футбол, мини - волейбол
Знания о физической культуре (Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности)
Самостоятельные занятия (Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведении мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом рабочей программы воспитания, что отражено в личностных планируемых результатах и обеспечивает реализацию инвариантных модулей (ИМ) программы «Урочная деятельность» и «Основные школьные дела».

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Программа воспитания
		Всего	КР	ПР		
Раздел 1. Знания о физической культуре					Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru	ИМ «Урочная деятельность». Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Физическое совершенствование					Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru	ИМ«Основные школьные дела». Участие в разновозрастных сборах, многодневных выездных событиях, включающих в себя комплекс коллективных творческих дел гражданской, патриотической, историко-краеведческой, экологической, трудовой, спортивно-оздоровительной
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2				
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность					
	- гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация».	16		1		
	- легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание».	13+3 из плав=1 6		3		
	- лыжная подготовка «Все на лыжи!»	12				

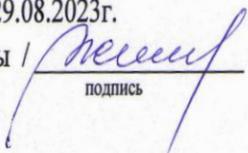
	- подвижные и спортивные игры «Играем все!»	13+3 из плав=1 6		2		и другой направленности.
	-плавание (по примерной программе 6 часов)					
Итого по разделу		62				
Раздел 3. Способы физкультурной деятельности					Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru	
Итого по разделу		3				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Программа воспитания
		Всего	КР	ПР		
Раздел 1. Знания о физической культуре					Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru	ИМ «Урочная деятельность». Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Физическое совершенствование					Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru	
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2				
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность				ИМ«Основные школьные дела». Участие в разновозрастных сборах, многодневных выездных событиях, включающих в себя комплекс коллективных творческих дел гражданской, патриотической, историко-краеведческой, экологической, трудовой, спортивно-оздоровительной и другой направленности.	
	- гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация».	16		1		
	- легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание».	12+3 из плав= 15		3		
	- лыжная подготовка «Все на лыжи!»	12				
	- подвижные и спортивные игры «Играем все!»	14+3 из плав= 17		2		
	-плавание (по примерной программе 6 часов)					
Итого по разделу		62				
Раздел 3. Способы физкультурной деятельности					Библиотека ЦОК	

			https://resh.edu.ru
Итого по разделу	3		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

Выписка верна 29.08.2023г.

Директор школы /  / В.П. Жигай

подпись