

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кольского района Мурманской области «Пушновская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Пушновская СОШ»)

Приложение к Основной образовательной программе начального образования, утвержденной приказом № 231 от 31. 08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1-4 классы
срок реализации 4 года
2023/2024 учебный год

Программу разработал Чунин Александр Мануилович, учитель физической культуры высшей категории

Программа рассмотрена на методическом объединении учителей гуманитарного цикла
Протокол № 1 от 25.08.2023г.

Программа принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

п. Пушной 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 (с изменениями и дополнениями);
- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №372;
- Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 1 – 4 классов;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Пушновская СОШ».

При составлении рабочей программы использовалась авторская программа под редакцией А.П.Матвеева.

Цели: изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи: физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане школы:

Общее число часов для изучения физической культуры – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

I. Содержание обучения

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом способствуют укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Физическое совершенствование.

Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. **Способы самостоятельной деятельности.**

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.

Физическое совершенствование.

Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом

правым и левым боком. Передвижения по гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика.

Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. **Лыжная подготовка.**

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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.

Лёгкая атлетика.

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.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры.

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.

II. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные результаты

гражданско-патриотическое воспитание:	<ul style="list-style-type: none"> – ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке; – представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
духовно-нравственное воспитание:	– 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.
эстетическое воспитание:	<ul style="list-style-type: none"> – знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; – познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:	– осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
экологическое воспитание:	– экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	
Базовые логические действия способствуют формированию умений:	<ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; – выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; – моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; – устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
Базовые исследовательские действия способствуют формированию	– классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

умений:	<ul style="list-style-type: none"> – приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; – самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; – использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач
Коммуникативные универсальные учебные действия	
Общение способствует формированию умений:	<ul style="list-style-type: none"> – вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; – описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; – строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; – организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; проявлять интерес к работе товарищей.
Регулятивные универсальные учебные действия	
Самоорганизация способствует формированию умений:	<ul style="list-style-type: none"> – оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний); – контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
Самоконтроль способствует формированию умений:	<ul style="list-style-type: none"> – предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; – проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки; – осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации

Предметные результаты

1 класс	<p>К концу обучения в первом классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:</p> <p>Знания о физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> – различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт) – формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, – иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, – формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими
----------------	---

	<p>упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне).</p> <p>Способы физкультурной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации; составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики. – Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения: участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения. <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования.
2 класс	<p>К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:</p> <p>Знания о физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> – описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей; кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать. <p>Способы физкультурной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов; использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития; принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры; знать основные строевые команды. – Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека. – Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения: участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения. <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно - скоростных способностей; осваивать и демонстрировать технику перемещения шагом, бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, работы с гимнастическими предметами для

	<p>развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны).
3 класс	<p>К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека; формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений. <p>Способы физкультурной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). – Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. – Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды). <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков; осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль; осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей; осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг. <p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное; осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).
4 класс	<p>К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:</p> <p>Знания о физической культуре:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; – называть направления физической культуры, понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; формулировать основные задачи физической культуры, характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; – давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; – знать строевые команды; знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; – определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий; – различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость). <p>Способы физкультурной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур; – измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности); – объяснять технику разученных гимнастических упражнений, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие; – составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс); моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений; осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя); принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.
--	--

III. Тематическое планирование

№ п / п	Разделы, темы	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам				
			1 кл.	2 кл.	3 кл.		4 кл.
1	Знания о физической культуре	5	2	1	1	1	https://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2	Способы физкультурной деятельности	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0,5	0,5	0,5	0,5	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	259	61	66	66	66	
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	8	2	2	2	2	
Общее количество часов по программе			66	68	68	68	

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через использование видов и форм деятельности, описанных в модуле «Урочная деятельность» Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Пушновской СОШ»
Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир