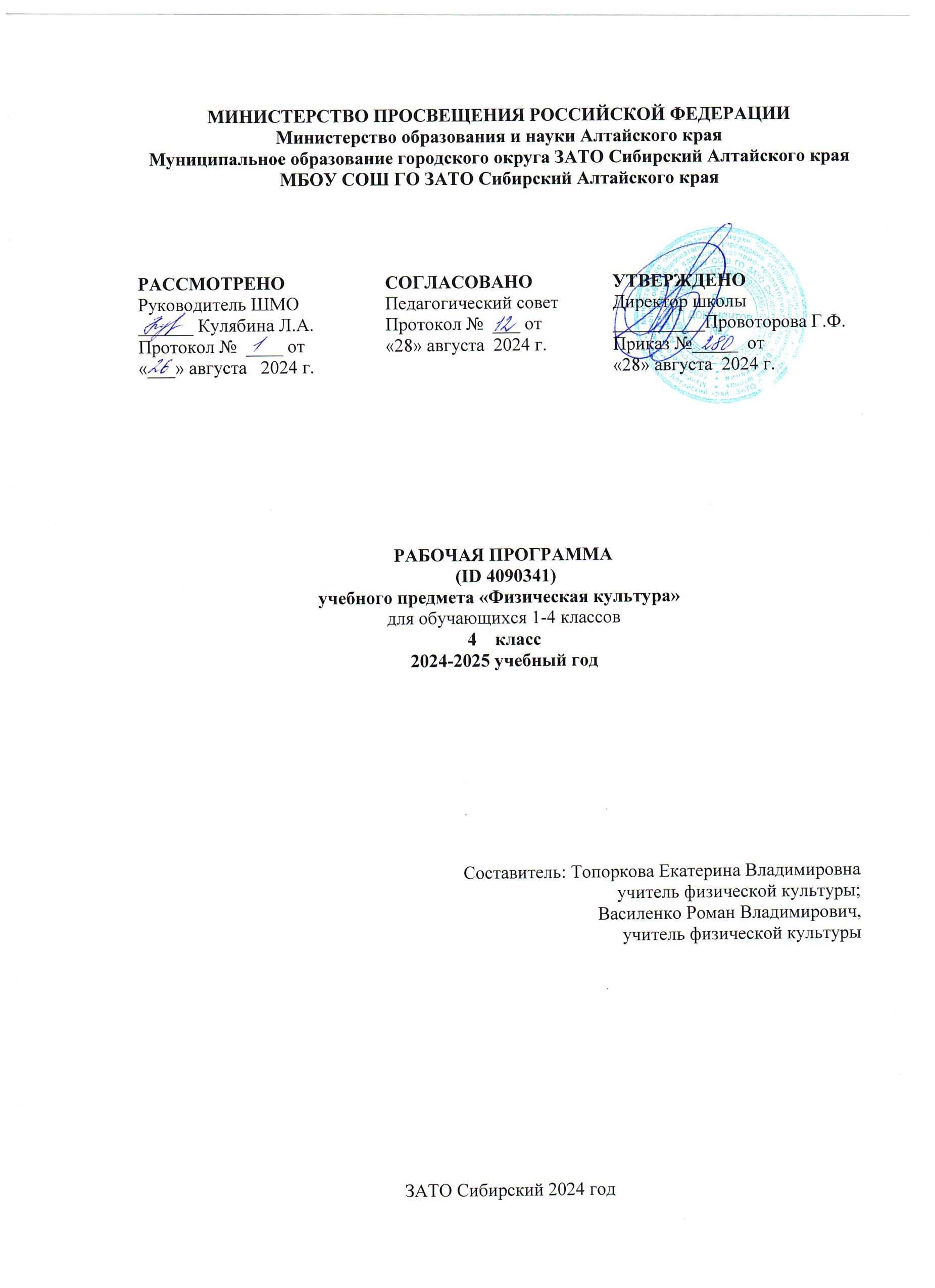
****

​**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

​Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Сокращено количество часов из-за отсутствия условий для проведения занятий в бассейне, 4 часа перераспределены на подвижные игры и 8 часов проводится за счёт внеурочной деятельности согласно учебному плану.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Вынесено во внеурочную деятельность 26 часов согласно учебному плану.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | | 2 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | | 2 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | | 5 |  | | |
| Физическое совершенствование | | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.2 | Закаливание организма | | 1 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | | 14 | 0 | 0 |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | | 9 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | | 12 | 0 | 0 | РЭШ  <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | | 20 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | | 57 |  | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | |
| 3.1 | | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | |
| Общее количество часов по программе | | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |
| 2 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  |
| 3 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |
| 5 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 |  |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |
| 9 | Закаливание организма | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 10 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |
| 11 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |
| 12 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |
| 15 | Беговые упражнения | 1 |  |
| 16 | Беговые упражнения | 1 |  |
| 17 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |
| 18 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |
| 19 | Плавание кролем на спине в полной координации  Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 21 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |
| 22 | Акробатическая комбинация | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 23 | Акробатическая комбинация | 1 |  |
| 24 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |
| 25 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |
| 26 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |
| 27 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |
| 28 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |
| 29 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |
| 30 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |
| 31 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |
| 32 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |
| 33 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 34 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |
| 35 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 40 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |
| 41 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |
| 44 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |
| 45 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |
| 46 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |
| 47 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |
| 48 | Упражнения из игры волейбол. | 1 |  |
| 49 | Упражнения из игры волейбол. | 1 |  |
| 50 | Упражнения из игры волейбол. | 1 |  |
| 51 | Упражнения из игры волейбол. | 1 |  |
| 52 | Упражнения из игры футбол. | 1 |  |
| 53 | Упражнения из игры футбол. | 1 |  |
| 54 | Упражнения из игры футбол. | 1 |  |
| 55 | Упражнения из игры баскетбол. | 1 |  |
|  | Упражнения из игры баскетбол. | 1 |  |
| 56 | Упражнения из игры баскетбол. | 1 |  |
| 57 | Упражнения из игры баскетбол. | 1 |  |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |
| 67 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |
|  | Общее количество часов по программе | 68 |  |

**Лист внесения изменений В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | | Форма изменений (объединение тем, коррекция за счет резервного времени и т.д.) | | Причина изменений (б/л учителя, отмена занятий по приказу и т.д.) |
| урока, который требует изменений | | урока, который содержит изменения |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  |  | | |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |

​