**Анотация**

**к рабочей программе по физической культуре в 1-4-х классах**

**Богоявленской СОШ**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

 Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

 Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

 Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни организации самостоятельных занятий подвижными играми, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

 Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

 В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел **Лёгкая атлетика** и **Гимнастика и акробатика** планируются часы на сдачу летнего и зимнего комплекса ГТО в соответствии с ФГОС по предмету «Физическая культура».

 Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Лёгкая атлетика», «Футбол в школе», «Гимнастика с элементами акробатики», «Подвижные и спортивные игры». Модуль «Футбол в школе» включен в программу с 2022-2023 года, так как школа участвовала в конкурсе и была включена в список школ, которые участвуют в проекте «Футбол в школе». В разделе «Подвижные и спортивные игры» главное внимание уделяются подвижным играм с мячом, баскетболу и особенно в волейболу, который является профилирующим видом спорта в школе наряду с футболом.

 Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа. (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

У Т В Е Р Ж Д А Ю: С О Г Л А С О В А Н О:

Директор МБОУ «Богоявленская СОШ» Замдиректора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Иванова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Л.Крутикова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

 **в 1-4-х классах**

**Богоявленской СОШ на 2023-2024 учебный год**

**Разработал учитель физкультуры высшей категории**

**Самбуров Юрий Иванович**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

 Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

 Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

 Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни организации самостоятельных занятий подвижными играми, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

 Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

 В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел **Лёгкая атлетика** и **Гимнастика и акробатика** планируются часы на сдачу летнего и зимнего комплекса ГТО в соответствии с ФГОС по предмету «Физическая культура».

 Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Лёгкая атлетика», «Футбол в школе», «Гимнастика с элементами акробатики», «Подвижные и спортивные игры». Модуль «Футбол в школе» включен в программу с 2022-2023 года, так как школа участвовала в конкурсе и была включена в список школ, которые участвуют в проекте «Футбол в школе». В разделе «Подвижные и спортивные игры» главное внимание уделяются подвижным играм с мячом, баскетболу и особенно в волейболу, который является профилирующим видом спорта в школе наряду с футболом.

 Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа. (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1-4-х классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | В процессе уроков |
| **2.** | **Базовая часть** | 99 | 102 | 102 | 68 |
| 2.1. | Лёгкая атлетика | 23 | 22 | 22 | 24 |
| 2.2. | Футбол в школе | 15 | 15 | 15 |  |
| 2.3. | Кроссовая подготовка | 8 | 10 | 10 | 9 |
| 2.4. | Гимнастика с элементами акробатики | 20 | 19 | 19 | 10 |
| 2.5.  | Подвижные и спортивные игры | 28 | 31 | 31 | 21 |
| 2.6. | Комплекс ГТО | 5 | 5 | 5 | 4 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег, бег на короткие дистанции (до 30м.), челночный бег. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка и сдача комплекса ГТО.

Футбол в школе

Передвижения в футболе: бег с мячом и без мяча, ускорения, рывки, с изменением направления.

Ведение и остановка мяча, ведение мяча с изменением направления, игра 3х3 в малые ворота.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, висы, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две Шеренги, стояние на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки, упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упора лежа, прыжки в группировке, толчком двух ног, прыжки в упоре на руках, толчком двух ног.

Лазание и перелезание: лазание по наклонной гимнастической скамейке, канату, шведской стенке.

Подвижные и спортивные игры

Название и правила игр, инвентарь, оборудование. Правила поведения и безопасность.

Подвижные игры с мячом: доджбол, эстафеты с предметами и без.

Баскетбол

основные правила баскетбола

стойка, способы передвижения по площадке, ведение мяча №3 на месте, шагом, бросок одной рукой в обруч, передача и ловля мяча различными способами.

Волейбол

основные правила волейбола;

стойка, способы передвижения, передачи и ловля мяча сверху и снизу в парах, колоннах, эстафеты с волейбольными мячами.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

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

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег, бег на короткие дистанции (до 30м.), челночный бег. Прыжки в длину с места и разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка и сдача комплекса ГТО. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Футбол в школе

Техника передвижения: бег лицом и спиной вперёд, с изменением направления.

Техника остановки мяча стопой и отбора мяча накладыванием стопы, выбиванием мяча ногой.

Ведение и остановка мяча, ведение мяча с изменением направления, игра 3х3 в малые ворота, финты «ложная остановка», «уход с мячом в сторону.

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.  Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.

Группировка, 2-3 кувырка в группировке, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, упражнения на гибкость.

Висы и упоры

Висы на перекладине и шведской стенке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.

Упоры на полу, гимнастической скамейке.

Лазание и перелезание: лазание по наклонной гимнастической скамейке, канату, шведской стенке.

Выполнение нормативов: поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре, наклоны вперёд из положения сидя и стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м.

Подвижные и спортивные игры

Название и правила игр, инвентарь, оборудование. Правила поведения и безопасность.

Подвижные игры с мячом: доджбол, эстафеты с предметами и без.

Баскетбол

основные правила баскетбола

стойка, способы передвижения по площадке, ведение мяча №3 на месте и в движении, правой и левой рукой, бросок одной рукой в обруч, передача и ловля мяча различными способами на месте и в движении в парах и колоннах.

Волейбол

основные правила волейбола;

стойка, способы передвижения, передачи и ловля мяча сверху и снизу в парах, колоннах, эстафеты с волейбольными мячами;

верхняя волейбольная передача с ловлей в парах и колоннах, через сетку 2м.

игра в пионербол.

Подготовка и сдача нормативов ГТО

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших стены России. История моды современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения боковой и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная Вид культуры.*

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег, бег на короткие дистанции (до 30м.), челночный бег. Прыжок в конце с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м. Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка и сдача комплекса ГТО.

Футбол в школе

Техника передвижения: бег лицом и спиной вперёд, с изменением направления.

Техника остановки мяча стопой и отбора мяча накладыванием стопы, выбиванием мяча ногой.

Ведение и остановка мяча, ведение мяча с изменением направления, игра 3х3 в малые ворота, финты «ложная остановка», «уход с мячом в сторону.

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.  Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.

Группировка, 2-3 кувырка в группировке, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, упражнения на гибкость.

Висы и упоры

Висы на перекладине и шведской стенке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.

Упоры на полу, гимнастической скамейке.

Лазание и перелезание: лазание по наклонной гимнастической скамейке, канату, шведской стенке.

Выполнение нормативов: поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре, наклоны вперёд из положения сидя и стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м.

Подвижные и спортивные игры

Название и правила игр, инвентарь, оборудование. Правила поведения и безопасность.

Подвижные игры с мячом: доджбол, эстафеты с предметами и без.

Баскетбол

основные правила баскетбола

стойка, способы передвижения по площадке, ведение мяча №3 на месте и в движении, правой и левой рукой, бросок одной рукой в обруч, передача и ловля мяча различными способами на месте и в движении в парах и колоннах.

Волейбол

основные правила волейбола;

стойка, способы передвижения, передачи и ловля мяча сверху и снизу в парах, колоннах, эстафеты с волейбольными мячами;

верхняя волейбольная передача с ловлей в парах и колоннах, через сетку 2м.

игра в пионербол.

Подготовка и сдача нормативов 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. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по направлению и самочувствительности. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег, бег на короткие дистанции (до 30м.), челночный бег. Прыжок в конце с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.,60м. Бег 200, 300м,400м. Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка и сдача комплекса ГТО.

Бег 1000м бе учёта времени.

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.  Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.

Группировка, 2-3 кувырка в группировке, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, упражнения на гибкость.

Висы и упоры

Висы на перекладине и шведской стенке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.

Упоры на полу, гимнастической скамейке.

Акробатическая комбинация: из упора присев кувырок назад, кувырком вперёд в упор присев, уз упора присев стойка на лопатках и мост.

Лазание и перелезание: лазание по наклонной гимнастической скамейке, канату, шведской стенке.

Выполнение нормативов: поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре, наклоны вперёд из положения сидя и стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

---- на укрепление здоровья учащихся улучшения осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию;

---- на овладение школой движения;

---- на развитие координационных и кондиционных способностей;

---- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей;

---- на выработку представления о видах спорта;

---- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.