

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа
Управление образования администрации Кондинского района
МКОУ Кондинская СОШ

РАССМОТРЕНО:

руководитель МО учителей
практико-ориентированного
цикла

 Кугаевская С.А.

Протокол №1
от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора
по УР

 Шевцова Н.Г.

30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор МКОУ Кондинская
СОШ

 Кузьмина Э.В.

Приказ №291-од
от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID2199139)

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов**

Учитель физической культуры:
Зубов Степан Иванович

п.Кондинское
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в

раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: 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 – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

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, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

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

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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 и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. 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.

История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. 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 наклонной 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.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину 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 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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. 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. 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.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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.

комплекса ГТО.

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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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 обучающимся, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, 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

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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.

РАСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА УРОКОВ
к календарно-тематическому планированию

Сентябрь	12
Октябрь	12
Ноябрь	11
Декабрь	12
Январь	11
Февраль	12
Март	10
Апрель	14
Май	8
Всего	102

I четверть	24
II четверть	23
III четверть	32
IV четверть	23
Всего	102

I полугодие	
II полугодие	
Всего	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
для 4 класса на 2024-2025 учебный год

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения	Дата	Коррек тировк а	По разделу		
							Планируемые результаты (предметные)	Контроль	Учебно-методическое обеспечение, инвентарь
I – четверть (24 ч)									
1	Основы знаний о физической культуре	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Беседа, инструктаж	03.09		Повторяют правила поведения на уроке в спортивном зале и на спортивной площадке, правила ТБ на уроках физической культуры; повторяют технику выполнения высокого старта и прыжка в длину с места.	Фронтальный, визуальный, инструктаж	Учебник, карточки с картинками, инструкция о ТБ
2	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Бег – основное средство развития быстроты и выносливости	1	Фронтальная, поточная, в парах, в группах	04.09		Учатся выполнять строевые и беговые упражнения, овладевают техникой высокого старта, выполнением дыхательных упражнений, разучивают технику прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Овладеют техникой челночного	Фронтальный, визуальный	Координационная лестница, обводные стойки, свисток, ленточки, маты,
3		Основные физические качества: быстрота, выносливость, ловкость	1		06.09				

4		Развитие скоростно-силовых способностей	1		10.09		бега и высокого старта, техникой беговых упражнений, дыхательной гимнастикой, закрепляют технику прыжка в длину, разучивают технику метания мяча. Учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений, совершенствуют технику прыжка в длину с разбега, закрепляют технику метания мяча. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Совершенствуют технику метания мяча. Развивают выносливость, учатся распределять силы по дистанции, чередовать бег с ходьбой, осваивать навыки по самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	<u>Стартовый контроль:</u> прыжок в длину с места.	скамейки, перекладина, наглядные пособия по лёгкой атлетике, секундомер.
5		Бег, прыжки, метание для развития физических качеств	1		11.09	<u>Стартовый контроль:</u> челночный бег 3x10 м.			
6		Бег, прыжки, метание для развития физических качеств	1		13.09	Прыжок в длину с разбега - учёт.			
7		Бег и метание для развития физических качеств	1	Фронтальная, поточная, в парах, в группах	17.09	<u>Стартовый контроль:</u> поднимание туловища за 30 сек. из положения лёжа			
8		Основные физические качества: ловкость и выносливость	1		18.09	Учет техники метания мяча с места			
9		Выносливость – важное двигательное качество	1		20.09	<u>Стартовый контроль:</u> бег 1000 м без учёта времени либо 400 м в зале			
10	Основы знаний о физической культуре	Как человек двигается и почему устаёт?	1		Беседа, рассказ, диспут	24.09	<u>Стартовый контроль:</u> наклон вперед из положения стоя	Учебник, карточки, презентация	
11-13	Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Кто самый ловкий и меткий?	3	Фронтальная, поточная, индивидуальная, игровая	25.09 27.09 01.10	Закрепляют комплекс ОРУ, осваивают технику метания мяча в цель.	Учет метания в цель	Наглядные пособия по лёгкой атлетике, мячи	
14	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	Правила поведения при работе с мячом	1	Беседа, игровая	02.10	Знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр, развивают физические качеств посредством подвижных игр и спортивной игры баскетбол. Осваивают основные приёмы баскетбола: ведение, передачи, бросок в кольцо.	Стартовый контроль: подтягивание	Инструкции по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр, перекладина	
15		Школа мяча в баскетболе	1	Фронтальная, поточная, в парах, в группах, индивидуальная, игровая	04.10		<u>Стартовый контроль:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Учебник, наглядные пособия по баскетболу, мягкие мячи,	
16		Школа мяча, передачи и ловля	1		08.10				

17-18		Школа мяча, передачи и ведение	2		09.10 11.10			Фронтальный, визуальный	баскетбольные мячи, координационная лестница, обводные стойки, корзины для мячей
19-20		Школа мяча: передачи в движении и ведение	2		15.10 16.10			Учёт техники передачи мяча	
21		Броски мяча в корзину двумя руками от груди	1		18.10			Фронтальный, визуальный	
22		Броски мяча в корзину одной рукой от плеча	1		22.10			Учёт техники ведения мяча на месте	
23-24		Броски мяча в корзину после ловли и ведения	2		23.10 25.10			Фронтальный, визуальный	

Всего часов в четверти: 24

II – четверть (23 ч)

25/1	Основы знаний о физической культуре	Что такое пульс?	1	Рассказ, беседа, самостоятельная работа	05.11		Знакомятся с понятием ЧСС. Учатся измерять пульс в покое и после нагрузки	Фронтальный, визуальный, взаимоконтроль	Учебник, наглядные пособия
26/2	Основы знаний о физической культуре	«Твои физические способности»	1	Кейс-урок	08.11		Представляют свои комплексы упражнений на осанку, выбирают из предложенных, демонстрируют их.	Фронтальный, визуальный, взаимоконтроль	Наборы карточек
27/3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика и лазание по канату	1	Фронтальная, поточная, в парах, индивидуальная работа	12.11		Учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; разучивают, закрепляют и совершенствуют размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две, повороты переступанием; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики, упражнения в висах и упорах; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки.	Фронтальный, визуальный	Гимнастические палки, обручи, скакалки, маты, перекладина, канат, козёл, мостик, учебник, наглядные пособия по спортивной гимнастике
28/4		Акробатика и равновесие	1		13.11			Выборочно умение выполнять комплекс УГГ	
29/5		Акробатика и лазание по канату	1		15.11			Фронтальный, визуальный	
30/6		Акробатика и равновесие	1		19.11			Учёт выполнения кувырка назад	
31/7		Акробатика и лазание по канату	1		20.11			Учёт выполнения стойки на лопатках перекатом	
32/8	Основы знаний о физической культуре	«Акробатика».	1	Урок-эстафета	22.11		Закрепляют знания гимнастической терминологии, совершенствуют разученные	Фронтальный, визуальный	Учебник, карточки

							упражнения.		
33/9	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика и равновесие	1	Фронтальная, поточная, в парах, индивидуальная работа	26.11	Учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; разучивают, закрепляют и совершенствуют размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две, повороты переступанием; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики, упражнения в висах и упорах; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки.	Учёт выполнения упражнения «мост»	Гимнастические палки, обручи, скакалки, маты, перекладина, канат, козёл, мостик, учебник, наглядные пособия по спортивной гимнастике	
34/10		Акробатика и лазание по канату	1		27.11		Фронтальный, визуальный		
35-36/11-12		Висы и упоры	2		29.11 03.12		Учёт техники лазания по канату		
37-38/13-14		Висы и упоры	2		04.12 06.12		Учёт выполнения акробатической комбинации		
39-41/15-17		Опорный прыжок	3		10.12 11.12 13.12		Фронтальный, визуальный		
42-43/18-19		Полоса препятствий	2		17.12 18.12		Учёт выполнения опорного прыжка		
44/20		«Полоса препятствий»	1	Урок – соревнование 20.12	Учет преодоления п/п		Гимнастическая полоса препятствий		
45/21		Физическое совершенствование. Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	Игры в гимнастике	1	Фронтальная, поточная, в парах, индивидуальная работа		24.12		
46/22	Эстафеты в гимнастике		1	25.12		Промежуточный КДП			
47/23	Основы знаний о физической культуре	Спортивный муравейник	1	урок – соревнование	27.12		Совершенствуют разученные упражнения с соревновательной деятельности.	Фронтальный, визуальный	

Всего часов в четверти: 23

III – четверть (32 ч)

48/1	Основы знаний о физической культуре	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья	1	Рассказ, беседа	10.01		Знакомятся со значением занятий лыжами для укрепления здоровья; учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; правильного дыхания при ходьбе на лыжах; осваивают способы самоконтроля; изучают ТБ при занятиях на лыжах	Фронтальный, визуальный	Учебник, инструкции
49/2	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	Спуск в средней стойке	1		14.01		Учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,	Фронтальный, визуальный	Лыжи, ботинки, палки, учебник
50/3		Преодоление ворот	1		15.01				

		при спуске.					переносить и надевать лыжный инвентарь; осваивают универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски.	средней стойке	Лыжи, ботинки, палки, наглядные пособия по лыжной подготовке	
51/4		Попеременный двухшажный ход.	1		17.01			Учёт торможения плугом		
52-53/ 5-6		Попеременный и одновременный двухшажный ход	2		21.01 22.01			Учёт преодоления ворот при спуске		
54/7		Поворот переступанием в движении	1	Фронтальная, поточная, индивидуальная	24.01			Учёт выполнения попеременного двухшажного хода		
55/8		Поворот переступанием в движении	1		28.01			Учёт выполнения одновременного двухшажного хода		
56/9		Поворот переступанием в движении	1		29.01			Фронтальный, визуальный, текущий		
57-59/ 10-12		Подъём полуёлочкой	3		31.01 04.02 05.02			Учёт поворота переступанием в движении		
60/13		Совершенствование лыжных ходов	1		07.02			Учёт подъёма полуёлочкой		
61/14		Совершенствование лыжных ходов	1	11.02		Учёт торможения плугом				
62-63/ 15-16		Лыжные гонки	2	Поточная, индивидуальная	12.02 14.02			Учёт в лыжных гонках на 1 км		Лыжи, палки, ботинки, секундомер
64-66/ 17-19		Совершенствование отталкивания палкой	3		18.02 19.02 21.02			Фронтальный, визуальный, текущий		Лыжи, палки, ботинки, наглядные пособия по лыжной подготовке
67/20		Совершенствование отталкивания палкой	1		25.02			Учёт техники отталкивания палкой		
68-69/ 21-22		Лыжные гонки	2		26.02 28.02			Учёт в лыжных гонках на 2 км		Лыжи, палки, ботинки, секундомер
70-73/ 23-26	Физическое совершенствование. Подвижные игры на лыжах	Подвижные игры и эстафеты в лыжном спорте	4	Фронтальная, поточная, индивидуальная, игровая	04.03 05.03 07.03 11.03		Совершенствуют универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски в игровой и соревновательной деятельности.	Фронтальный, визуальный, текущий	Лыжи, ботинки, палки, снежки, скакалки	
74-75/ 27-28		Лыжные эстафеты	2		12.03 14.03			Фронтальный, визуальный, текущий		

76/29	Основы знаний о физической культуре	«Возрождение Олимпийских игр»	1	Урок – соревнование	15.03		Знакомятся историей зарождения зимних Олимпийских игр, именами советских и российских олимпийцев.	Фронтальный, визуальный, текущий	Презентация, фотографии
77/30	Основы знаний о физической культуре	«Летние Олимпийские игры»	1	Урок – соревнование	18.03		Знакомятся со значением развития Олимпийского движения, летними олимпийскими играми, программой состязаний.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, презентация
78-79/ 31-32	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	Передачи и ведение мяча	2	Фронтальная, поточная, в парах, в группах, индивидуальная, игровая	19.03 21.03		Развивают физические качества посредством подвижных игр и спортивной игры баскетбол. Осваивают основные приёмы баскетбола: ведение, передачи, бросок в кольцо.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, наглядные пособия по баскетболу, мягкие мячи, малые мячи, баскетбольные мячи, координационная лестница, обводные стойки

Всего часов в четверти: 32

IV – четверть (22 ч)

80-81/ 1-2	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	Передачи, ведение и броски мяча	2	Фронтальная, поточная, в парах, в группах, индивидуальная, игровая	01.04 02.04		Развивают физические качества посредством подвижных игр и спортивной игры баскетбол. Осваивают основные приёмы баскетбола: ведение, передачи, бросок в кольцо.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, наглядные пособия по баскетболу, мягкие мячи, малые мячи, баскетбольные мячи, координационная лестница, обводные стойки, корзины для мячей, маты, секундомер
82/3		Передачи, ведение и броски мяча	1		04.04			Учёт броска мяча в корзину	
83/4		Передачи, ведение и броски мяча	1		08.04			Учёт передачи мяча в тройках с перемещением	
84/5		Игры в развитии ФК	1		09.04			<u>Итоговый КДП:</u> прыжок в длину с места	
85/6			1		11.04			<u>Итоговый КДП:</u> ч/б 3х10м	
86/7			1		15.04			<u>Итоговый КДП:</u> поднимание туловища за 30 сек.	

87-89/ 8-10	Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега	3	Фронтальная, поточная, в парах, в группах, индивидуальная, игровая	16.04 18.04 22.04	Учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений и развивают их; осваивают технику бега прыжков различными способами, метания мяча в цель и на дальность.	<u>Итоговый КДП:</u> наклон вперёд сидя на полу	Координационная лестница, обводные стойки, свисток, ленточки, маты, скамейки, перекладина, наглядные пособия по лёгкой атлетике, секундомер
90-92/11-13			3		23.04 25.04 29.04		Учёт в прыжках в высоту: техника	
93-94/ 14-15			2		30.04 06.05		Учёт в метании в цель	
95-98/ 16-19		Развитие ФК средствами лёгкой атлетики	4		07.05 13.05 14.05		<u>Итоговый КДП:</u> Подтягивание, Сгибание рук в упоре лежа <u>Итоговый КДП:</u> Бег 30 м с высокого старта	
99/20			1		16.05		Учёт техники метания мяча	
100/2 1		Кроссовая подготовка.	1		20.05		Учёт в метании на дальность	
101/ 22			1		21.05		Учёт в прыжках в длину с разбега: техника	
102/ 22			1		23.05		<u>Итоговый КДП:</u> Бег 1000 м	
Всего часов в четверти: 22								
Всего часов в учебном году: 102								