

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

НОВОБУРАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МОУ "СОШ п. ДИНАМОВСКИЙ"

РАССМОТРЕНО

МО «Естественно-научного цикла»

№1 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Кротова Н.В.

№1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кондратьев Е.С.

№ 95 от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Динамовский, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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.

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 поочередно 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.

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).

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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 и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.

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.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

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.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 ошибках;
- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 закаливающие 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 триместрам;

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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 длину с места;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

- 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 противоходом 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 места;
- 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 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 четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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.

Учебно-тематический план

№п/п	Вид программного материала	Количество часов				Количество контрольных уроков	ЦОР
		Класс					
		1	2	3	4		
1	Базовая часть, модули	52	54ч	54ч	54ч		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					www.edu.ru
1.2	Лёгкая атлетика	14ч	14ч	14ч	14ч	4	www.school.edu.ru
1.3	Гимнастика	13ч	13ч	13ч	13ч	3	edu.ru
1.4	Подвижные игры	14ч	14ч	14ч	14ч	1	https://uchi.ru
1.5	Лыжная подготовка	11ч	13ч	13ч	13ч	1	u
2	Вариативная часть, модули	14ч	14ч	14ч	14ч		
2.1	Баскетбол	14ч	14ч	14ч	14ч	3	
	Итого:	66ч	68ч	68ч	68ч	12	

Учебно- материальное, техническое обеспечение учебного процесса

Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Канат
11. Кегли
12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).

17. Щит баскетбольный тренировочный.

18. Мостик

20. Сетка волейбольная.

21. Аптечка.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре.

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечания
			план	факт	
1	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20м.	1 ч			
2-3-4	. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Челночный бег 3х10м. Тестирование уровня физической подготовленности.	3ч			
5	Прыжки в длину с места и с 3-5 шагов разбега. Челночный бег.	1 ч			
6-7	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча.	2ч			
8-11	Правила ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Выполнение акробатической комбинации. Строевые упражнения.	4ч			
12-14	Разновидности висов. Подтягивание в висячем положении. Строевые упражнения.	3ч			

15	Подвижные игры. Эстафеты с обручами.	1ч			
16-17	Лазание по наклонной скамейке и гимнастической стенке.	2ч			
18-20	Перешагивание через мячи. Стойка на бревне. Перелезание через коня, бревно. Общ. разв. упражнения в движении.	3ч			
21-23	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Подв. игры "Два мороза", "К своим флажкам".	3ч			
24-26	Подвижные игры "Вызов номеров", "Мышеловка". Эстафеты.	3ч			
27-29	Подвижные игры "Волк во рву", "Воробьи и вороны". Эстафеты	3ч			
30-34	Подвижные игры "Невод", "Охотники и утки". Эстафеты с обручами.	5ч			
35	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	1ч			
36	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1ч			

37	Передвижение ступающим шагом без палок.	1ч			
38	Передвижение скользящим шагом с палками.	1ч			
39	Техника спуска в основной стойке .	1ч			
40	. Техника спуска в низкой стойке .	1ч			
41	Подъём в уклон ступающим шагом.	1ч			
42	Подъём в уклон скользящим шагом.	1ч			
43	Подъём "лесенкой".	1ч			
44	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м.	1ч			
45	Равномерное передвижение скользящим шагом до 800м.	1ч			
46- 47	Правила ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передачи мяча на месте. Броски мяча в цель(кольцо, щит) .	2ч			
48- 50	Ловля и передачи мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель(кольцо, щит)	3ч			

51-55	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Броски мяча в цель(кольцо, щит).	5ч			
56-59	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в цель(кольцо, щит).	4ч			
60-62	Правила ТБ на уроках Лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Челночный бег. Тестирование уровня физической подготовленности.	3ч			
63-64	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	2ч			
65-66	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча. Тестирование уровня физической подготовленности. Эстафеты.	2ч			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре.

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечания
			план	факт	
1	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20м.	1 ч			
2-3	. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Челночный бег 3х10м. Тестирование уровня физической подготовленности.	2ч			
4	Контроль. Бег 3х10 на время. Тестирование уровня физической подготовленности.	1ч			
5	Прыжки в длину с места и с 3-5 шагов разбега. Челночный бег.	1 ч			
6	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча.	1ч			
7	Контроль. Метание малого мяча в цель на результат.	1ч			

8-10	Правила ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд , стойка на лопатках, согнув ноги. Выполнение акробатической комбинации .Строевые упражнения.	3ч			
11	Контроль. Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Подвижные игры.	1ч			
12-14	Разновидности висов. Подтягивание в висячем положении. Строевые упражнения.	3ч			
15	Контроль.Оценка техники висов. Подтягивание в висячем положении на результат. Эстафеты с обручами.	1ч			
16-17	Лазание по наклонной скамейке и гимнастической стенке.	2ч			
18-19	Перешагивание через мячи. Стойка на бревне.Перелезание через коня, бревно. Общ. разв. упражнения в движении.	2ч			
20	Контроль. Оценка техники передвижения по наклонной скамейке, стойке на бревне. Подвижные игры.	1ч			
21-23	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Подв. игры "Два мороза", "К своим флажкам".	3ч			

24-26	Подвижные игры "Вызов номеров", "Мышеловка". Эстафеты.	3ч			
27-29	Подвижные игры "Волк во рву", "Воробьи и вороны". Эстафеты	3ч			
30-33	Подвижные игры "Невод", "Охотники и утки". Эстафеты с обручами.	4ч			
34	Контроль. Самостоятельное проведение подвижной игры.	1ч			
35	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	1ч			
36	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1ч			
37	Передвижение ступающим шагом без палок.	1ч			
38	Передвижение скользящим шагом с палками.	1ч			
39	Техника спуска в основной стойке .	1ч			
40	. Техника спуска в низкой стойке .	1ч			

41	Подъём в уклон ступающим шагом.	1ч			
42	Подъём в уклон скользящим шагом.	1ч			
43	Подъём "лесенкой".	1ч			
44	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м.	1ч			
45	Торможение падением.	1ч			
46	Равномерное передвижение скользящим шагом до 800м.	1ч			
47	Контроль. Оценка техники передвижения скользящим шагом. Подвижные игры и эстафеты на лыжах и санках.	1ч			
48	Правила ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передачи мяча на месте. Броски мяча в цель(кольцо, щит) .	1ч			
49- 50	Ловля и передачи мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель(кольцо, щит)	2ч			
51	Контроль. Оценка техники передач и ведение мяча на месте.Подв. игра"Передал-садись".	1ч			

52-55	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Броски мяча в цель(кольцо, щит).	4ч			
56	Контроль. Оценка техники передач и ведения мяча в движении. Подв. игра"Передача мяча в колоннах".	1ч			
57-60	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в цель(кольцо, щит).	4ч			
61	. Контроль. Оценка техники ведения мяча в движении. Подв. игра" Мяч в корзину".	1ч			
62-64	Правила ТБ на уроках Лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Челночный бег. Тестирование уровня физической подготовленности.	3ч			
65	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1ч			
66	Контроль. Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафеты.	1ч			
67	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча. Тестирование уровня физической подготовленности. Эстафеты.	1ч			

68	Контроль. Метание в цель на результат. Прыжок в длину с разбега на результат . Эстафеты.	1ч			
----	--	----	--	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре.

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечания
			План	Факт	
1	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра.	1 ч			
2-3	. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60м. Челночный бег 3x10м. Тестирование уровня физической подготовленности.	2ч			
4	Контроль. Бег 60м. на время. Тестирование уровня физической подготовленности.	1ч			
5	Прыжки в длину с места и с 3-5 шагов разбега. Прыжок с высоты 60 см.	1 ч			
6	Метание малого мяча в цель. Метание на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1ч			
7	Контроль. Метание малого мяча на дальность на результат.	1ч			

	Эстафеты.				
8-10	Правила ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд , стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.2-3 кувырка вперёд. Выполнение акробатической комбинации. Строевые упражнения.	3ч			
11	Контроль. Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Подвижные игры.	1ч			
12-14	Разновидности висов. Подтягивание в висячем положении. Строевые упражнения.	3ч			
15	Контроль. Оценка техники висов. Подтягивание в висячем положении на результат. Эстафеты с обручами.	1ч			
16-19	Лазание по наклонной скамейке и гимнастической стенке. Ходьба по бревну приставными шагами. Перелезание через коня, бревно. Общ. разв. упражнения в движении.	4ч			
20	Контроль. Прохождение полосы препятствий. Подвижные игры.	1ч			

21-23	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Подв. игры "Пустое место", "Белые медведи".	3ч			
24-26	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Подв. игры "Пустое место", "Белые медведи".	3ч			
27-29	Подвижные игры "Бегуны и метатели", "День и ночь". Эстафеты.	3ч			
30-33	Подвижные игры "Космонавты, "Охотники и утки". Эстафеты с обручами.	3ч			
34	Контроль. Самостоятельное проведение подвижной игры.	1ч			
35-38	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение от 1 до 2км.	4ч			
39-42	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. Прохождение от 1 до 2км.	4ч			
43	Повороты на лыжах. Прохождение от 1 до 2км.	1ч			

44	Преодоление подъёмов. Прохождение от 1 до 2км.	1ч		
45	Спуски на лыжах. Прохождение от 1 до 2км.	1ч		
46	Способы торможения. Прохождение от 1 до 2км.	1ч		
47	Контроль. Прохождение дистанции 1км- на время, 2км- без учёта времени.	1ч		
48	Правила ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передачи мяча на месте. Броски мяча в цель(кольцо, щит) .	1ч		
49-50	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель(кольцо, щит)	2ч		
51	Контроль. Оценка техники передач в движении и ведение мяча на месте.Подв. игра"Передал-садись".	1ч		
52-55	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в цель(кольцо, щит).	4ч		
56	Контроль. Оценка техники передач и ведения мяча в	1ч		

	движении. Подв. Игра "Гонка мячей по кругу".					
57-60	Ловля и передачи мяча в треугольниках и квадратах. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от груди.	4ч				
61	. Контроль. Оценка техники броска двумя от груди. Подв. игра " Мяч ловцу".	1ч				
62-64	Правила ТБ на уроках Лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Челночный бег. Тестирование уровня физической подготовленности.	3ч				
65	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1ч				
66	Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафеты.	1ч				
67	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча. Тестирование уровня физической подготовленности. Эстафеты.	1ч				
68	Контроль. Метание в цель на результат. Бросок набивного мяча на дальность. Эстафеты.	1ч				

Календарно- тематическое планирование по физической культуре.

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количе- ство часов	Дата		Примечания
			План	Факт	
1	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета.	1 ч			
2-3	. Бег с ускорением 30, 60м. Встречная эстафета. Тестирование уровня физической подготовленности.	2ч			
4	Контроль. Бег 30, 60м. на время. Круговая эстафета.	1ч			
5	Прыжки в длину с места и с 3-5 шагов разбега. Тройной прыжок с места. Тестирование уровня физической подготовленности.	1 ч			
6	Метание малого мяча в цель. Метание на дальность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1ч			

7	Контроль. Метание малого мяча на дальность на результат. Эстафеты.	1ч			
8-10	Правила ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд, кувырок назад. Мост с помощью и самостоятельно. Ходьба по бревну. Строевые упражнения.	3ч			
11	Контроль. Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Подвижные игры.	1ч			
12-14	Разновидности висов. Подтягивание в висе. Строевые упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	3ч			
15	Контроль Оценка техники висов. Подтягивание в висе на результат. Эстафеты с обручами.	1ч			
16-19	Лазание по канату в 3 приёма Опорный прыжок.	4ч			
20	Контроль. Оценка техники лазания по канату и опорного прыжка. Подвижные	1ч			
21-23	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Подв. игры "Пустое место", "Белые медведи".	3ч			

24-26	Подвижные игры "Не давай мяч водящему ", "День и ночь". Эстафеты с мячами.	3ч			
27-29	Подвижные игры "Волк во рву", "Удочка". Эстафета «Верёвочка под ногами».	3ч			
30-33	Подвижные игры " Салки на марше», «Пионербол". Эстафеты с обручами.	3ч			
34	Контроль. Самостоятельное проведение подвижной игры.	1ч			
35-38	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2- х шажный ход. Прохождение от 1 до 2км.	4ч			
39-42	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. Прохождение от 1 до 2км.	4ч			
43	Повороты на лыжах. Прохождение от 1 до 2км.	1ч			
44	Преодоление подъёмов. Прохождение от 1 до 2км.	1ч			
45	Спуски на лыжах. Прохождение от 1 до 2км.	1ч			
46	Способы торможения. Прохождение от 1 до 2км.	1ч			

47	Контроль. Прохождение дистанции 1км- на время, 2км- без учёта времени.	1ч			
48	Правила ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передачи мяча в движении .	1ч			
49-50	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Броски мяча в цель(кольцо, щит)	2ч			
51	Контроль. Оценка техники передач в движении и ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Подв. игра"Гонка мячей по кругу".	1ч			
52-55	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, щит).	4ч			
56	Контроль. Ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	1ч			
57-60	Ловля и передачи мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от груди.	4ч			
61	. Контроль. Оценка техники броска двумя от груди. Подв. игра" Мяч ловцу".	1ч			

62-64	Правила ТБ на уроках Лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м, 60 м. Встречная эстафета. Тестирование уровня физической подготовленности.	3ч			
65	Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок с места. Эстафеты.	1ч			
66	Контроль. Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафеты.	1ч			
67	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча. Тестирование уровня физической подготовленности. Эстафеты.	1ч			
68	Контроль. Метание дальность на результат. Бросок набивного мяча на дальность. Эстафеты.	1ч			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И. Учебное пособие. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
4. В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, М.: Просвещение», 2011 год.
Для учителя

Цифровые образовательные ресурсы

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

