

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

МКУ Краснослободского района "Управление образованием"

МБОУ "Мордовскопаркинская ООШ"

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Директор

Купряшкина Т.В.
Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

Бакайкина Л.Н.
Приказ №34/А от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3205015)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3- 4 классов

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Байков Э.Б. учитель физкультуры

Морд-Парки 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы

«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2021 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

3. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется по 68 ч в 3,4 классах.

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями
режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки
сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони

мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы и темы	Класс	
		3	4
Базовая часть		68	68
1	Знания о физической культуре	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3
3	Физическое совершенствование:		
	- гимнастика с основами акробатики	16	16
	- легкая атлетика		
	- лыжные гонки	16	16
	- подвижные игры	16	16
	-общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	14	14

8.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№	Дата план	Дата факт	Тема урока	Тип урока	Кол- во часов	Планируемые результаты
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Освоение новых знаний	1	<u>Предметные:</u> _____ Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Освоение новых знаний	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.
3			Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Освоение новых знаний	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, при выполнении бросков большого и малого мяча.
4			Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность	Закрепление знаний	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
5			Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Освоение новых знаний	1	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков большого мяча.
6			Спортивная игра «Футбол»	Закрепление знаний	1	Осваивать технику метания малого мяча.
7			Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат	Освоение новых знаний	1	<u>Метапредметные:</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов

8			Техника безопасности. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Освоение новых знаний	1	<p>позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><u>Личностные:</u> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><u>Предметные:</u> Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия,</p>
9	02.10.2023		Тестирование метания малого мяча на точность	Освоение новых знаний	1	
10			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Закрепление знаний	1	
11			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Освоение новых знаний	1	
12			Тестирование прыжка в длину с места	Освоение новых знаний	1	
13			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время	Освоение новых знаний	1	
14			Подвижная игра «Перестрелка»	Закрепление знаний	1	
15			Футбольные упражнения	Освоение новых знаний	1	
16			Футбольные упражнения в парах	Освоение новых знаний	1	

17			Подвижная игра «Осада города»	Освоение новых знаний	1	составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
18			Броски и ловля мяча в парах	Освоение новых знаний	1	Выполнять физические упражнения. Развивать физические качества.
19			Закаливание	Освоение новых знаний	1	<u>Метапредметные:</u> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
20			Ведение мяча	Освоение новых знаний	1	<u>Личностные:</u> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
21			Подвижные игры	Закрепление знаний	1	<u>Предметные:</u> Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
22			Техника безопасности. Кувырок вперед. Кувырок назад	Закрепление знаний	1	
23			Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед	Освоение новых знаний	1	
24			Круговая тренировка	Закрепление знаний	1	
25			Стойка на голове	Закрепление знаний	1	
26			Стойка на руках	Закрепление знаний	1	
27			Круговая тренировка	Освоение новых знаний	1	
28			Вис завесом одной и двумя ногами на пе-	Освоение новых знаний	1	

			рекладине			Различать и выполнять строевые команды:
29			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Освоение новых знаний	1	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
30			Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках	Освоение новых знаний	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений
31			Лазанье по канату в три приема	Освоение новых знаний	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
32			Круговая тренировка	Освоение новых знаний	1	
33			Варианты вращения обруча	Освоение новых знаний	1	<u>Метапредметные:</u> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
34			Техника безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Закрепление знаний	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
35			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Освоение новых знаний	1	
36			Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Освоение новых знаний	1	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
37			Попеременный двухшажный ход	Освоение новых знаний	1	

			на лыжах			Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
38			Одновременный двухшажный ход на лыжах	Освоение новых знаний	1	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
39			Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Освоение новых знаний	1	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
40			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Освоение новых знаний	1	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
41			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Освоение новых знаний	1	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
42			Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Освоение новых знаний	1	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
43			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Освоение новых знаний	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
44			Лыжная эстафета	Закрепление знаний	1	Осваивать технику поворотов,

45			Контрольный урок по лыжной подготовке	Освоение новых знаний	1	спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
46			Техника безопасности. Подвижные игры	Освоение новых знаний	1	<u>Метапредметные:</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
47			Эстафеты с мячом	Освоение новых знаний	1	Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
48			Броски мяча через волейбольную сетку	Закрепление знаний	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
49			Подвижная игра «Пионербол»	Освоение новых знаний	1	
50			Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу	Контроль знаний	1	<u>Личностные:</u> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
51			Волейбол. Правила игры. Элементы	Освоение новых знаний	1	<u>Предметные:</u> Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
52			Волейбол. Правила игры. Элементы	Освоение новых знаний	1	
53			Контрольный урок по волейболу	Освоение новых знаний	1	
54			Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол»	Закрепление знаний	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Проявлять быстроту и ловкость во время
55			Баскетбол. Правила игры.	Закрепление знаний	1	

			Элементы			подвижных игр.
56			Баскетбол. Правила игры. Элементы	Освоение новых знаний	1	Выполнять физические упражнения. Развивать физические качества.
57			Контрольный урок по баскетболу	Освоение новых знаний	1	<u>Метапредметные:</u> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
58			Спортивная игра «Футбол»	Освоение новых знаний	1	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
59			Футбол. Правила игры. Элементы	Освоение новых знаний	1	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
60			Футбол. Правила игры. Элементы	Закрепление знаний	1	
61			Контрольный урок по футболу	Освоение новых знаний	1	
62			Подвижная игра «Флаг на башне»	Закрепление знаний	1	<u>Личностные:</u> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
63			Спортивная игра «Настольный теннис». Правила игры. Элементы	Освоение новых знаний	1	
64			Контрольный урок по настольному теннису	Освоение новых знаний	1	<u>Предметные:</u> Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
65			Подвижные спортивные игры	Контроль знаний	1	
66			Техника безопасности. Полоса препятствий. Тестирование	Освоение новых знаний	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.

			бега на 30 м. Тестирование челночного бега 3 по 10 м.			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, при выполнении бросков большого и малого мяча.
67			Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на дальность	Освоение новых знаний	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков большого мяча.
68			Бег на 1000 м. Кроссовая подготовка.	Освоение новых знаний	1	Осваивать технику метания малого мяча. <u>Метапредметные:</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <u>Личностные:</u> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и

					<p>сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--	--	--	--

8.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№	Дата план	Дата факт	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Планируемые результаты
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Освоение новых знаний	1	<u>Предметные:</u> Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Освоение новых знаний	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.
3			Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Освоение новых знаний	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, при выполнении бросков большого и малого мяча.
4			Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность	Закрепление знаний	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
5			Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Освоение новых знаний	1	Осваивать технику бросков большого мяча.
6			Спортивная игра «Футбол»	Закрепление знаний	1	Осваивать технику метания малого мяча.
7			Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат	Освоение новых знаний	1	<u>Метапредметные:</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов позитивного взаимодействия со

8			Техника безопасности. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Освоение новых знаний	1	<p>сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><u>Личностные:</u> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><u>Предметные:</u> Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
9			Тестирование метания малого мяча на точность	Освоение новых знаний	1	
10			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Закрепление знаний	1	
11			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Освоение новых знаний	1	
12			Тестирование прыжка в длину с места	Освоение новых знаний	1	
13			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время	Освоение новых знаний	1	
14			Подвижная игра «Перестрелка»	Закрепление знаний	1	
15			Футбольные упражнения	Освоение новых знаний	1	
16			Футбольные упражнения в парах	Освоение новых знаний	1	

						Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
17			Подвижная игра «Осада города»	Освоение новых знаний	1	
18			Броски и ловля мяча в парах	Освоение новых знаний	1	Выполнять физические упражнения. Развивать физические качества.
19			Закаливание	Освоение новых знаний	1	<u>Метапредметные:</u> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
20			Ведение мяча	Освоение новых знаний	1	
21			Подвижные игры	Закрепление знаний	1	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
22			Техника безопасности. Кувырок вперед. Кувырок назад	Закрепление знаний	1	
23			Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед	Освоение новых знаний	1	<u>Личностные:</u> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
24			Круговая тренировка	Закрепление знаний	1	<u>Предметные:</u> Осваивать универсальные
25			Стойка на голове	Закрепление знаний	1	умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
26			Стойка на руках	Закрепление знаний	1	
27			Круговая тренировка	Освоение новых знаний	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»),

						«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
28			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Освоение новых знаний	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
29			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Освоение новых знаний	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
30			Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках	Освоение новых знаний	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
31			Лазанье по канату в три приема	Освоение новых знаний	1	<u>Метапредметные:</u> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
32			Круговая тренировка	Освоение новых знаний	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
33			Варианты вращения обруча	Освоение новых знаний	1	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
34			Техника безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Закрепление знаний	1	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
35			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Освоение новых знаний	1	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

36			Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Освоение новых знаний	1	<p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><u>Личностные:</u> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><u>Предметные:</u> _____ Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при</p>
37			Попеременный двухшажный ход на лыжах	Освоение новых знаний	1	
38			Одновременный двухшажный ход на лыжах	Освоение новых знаний	1	
39			Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Освоение новых знаний	1	
40			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Освоение новых знаний	1	
41			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Освоение новых знаний	1	
42			Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Освоение новых знаний	1	

						выполнении поворотов, спусков и подъемов
43			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Освоение новых знаний	1	<u>Метапредметные:</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
44			Лыжная эстафета	Закрепление знаний	1	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
45			Контрольный урок по лыжной подготовке	Освоение новых знаний	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
46			Техника безопасности. Подвижные игры	Освоение новых знаний	1	<u>Личностные:</u> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
47			Эстафеты с мячом	Освоение новых знаний	1	<u>Предметные:</u> Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
48			Броски мяча через волейбольную сетку	Закрепление знаний	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
49			Подвижная игра «Пионербол»	Освоение новых знаний	1	
50			Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу	Контроль знаний	1	
51			Волейбол. Правила игры. Элементы	Освоение новых знаний	1	
52			Волейбол.	Освоение новых	1	

			Правила игры. Элементы	знаний		Выполнять физические упражнения.
53			Контрольный урок по волейболу	Освоение новых знаний	1	Развивать физические качества. <u>Метапредметные:</u> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
54			Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол»	Закрепление знаний	1	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
55			Баскетбол. Правила игры. Элементы	Закрепление знаний	1	<u>Личностные:</u> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
56			Баскетбол. Правила игры. Элементы	Освоение новых знаний	1	<u>Предметные:</u> Осваивать технику бега различными способами.
57			Контрольный урок по баскетболу	Освоение новых знаний	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
58			Спортивная игра «Футбол»	Освоение новых знаний	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.
59			Футбол. Правила игры. Элементы	Освоение новых знаний	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении
60			Футбол. Правила игры. Элементы	Закрепление знаний	1	
61			Контрольный урок по футболу	Освоение новых знаний	1	
62			Подвижная игра «Флаг на башне»	Закрепление знаний	1	
63			Спортивная игра «Настольный	Освоение новых знаний	1	

			теннис». Правила игры. Элементы			беговых, прыжковых упражнений, при выполнении бросков большого и малого мяча.
64			Контрольный урок по настольному теннису	Освоение новых знаний	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
65			Подвижные спортивные игры	Контроль знаний	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.
66			Техника безопасности. Полоса препятствий. Тестирование бега на 30 м. Тестирование челночного бега 3 по 10 м.	Освоение новых знаний	1	Осваивать технику бросков большого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. <u>Метапредметные:</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов
67			Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на дальность	Освоение новых знаний	1	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной

68			Бег на 1000 м. Кроссовая подготовка.	Освоение новых знаний	1	<p>терминологией.</p> <p><u>Личностные:</u> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
----	--	--	--	-----------------------------	---	---

9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Библиотечный фонд:

Образовательные программы.
Учебно-методические пособия.
Учебник по физической культуре.
Дидактические материалы.
Журнал «Физкультура в школе».

Печатные пособия:

Таблицы, схемы (по программе обучения).

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика.

Стенка гимнастическая (шведская).
Скамейка гимнастическая жесткая.
Перекладина пристенная.
Напольное бревно гимнастическое.
Гимнастические коврики.
Гимнастические маты.
Пластиковые обручи гимнастические.
Мяч малый (теннисный).
Палка гимнастическая.
Скакалка гимнастическая.
Мост гимнастический подкидной.
Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

Легкая атлетика.

Секундомер.
Рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м).
Номера нагрудные.
Дорожка разметочная.
Флажки разметочные на опоре.
Стойки для прыжков.
Резинка для прыжков.
Малый мяч для метаний.

Подвижные игры.

Лапта и мяч.
Эстафетные игрушки (поделки).
Мешки.
Игрушки-звонки.
Объемные мячи.
Кегли и кубики.
Разноцветные стойки.
Свистки.

Спортивные игры.

Мячи резиновые.
 Мячи баскетбольные.
 Спортивная форма.
 Мячи футбольные.
 Ворота футбольные.
 Сетка для переноса мячей.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Лукачи А. Игры детей мира: Москва. Молодая гвардия. 2021.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2019.
3. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы : предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2018.
4. Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре, 1 класс. - 2022.
5. Лях В.И. «Мой друг-физкультура»/ Учебник для учащихся 1-4 классов. -2021.
6. Физическая культура. Методическое пособие. 1 класс.2021

11. ПРИЛОЖЕНИЯ

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

места, см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.