

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЧИНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
427690 Удмуртская Республика, Юкаменский район, д. Починки, ул. Средняя, ба,
ИНН 1823001971 ОГРН 1021800584706
тел. (3-91-49)**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «31»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Сунцов С.М.

Приказ №1 от «31»августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1485885)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2,4 классов

Починки 2023

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 во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды 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.

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

Правила поведения на водоёме.

Упражнения для освоения способа «кроль на груди».

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

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 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 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 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 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

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;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного

					ввода
2.2	Лыжная подготовка	30			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	20			
2.4	Подвижные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		86			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Легкая атлетика	20			

2.3	Лыжная подготовка	30			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		86			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	
2	Зарождение Олимпийских игр	1	
3	Современные Олимпийские игры	1	
4	Физическое развитие	1	
5	Физические качества	1	
6	Составление комплекса утренней зарядки	1	
7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
9	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
12	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
15	Сложно координированные беговые упражнения	1	
16	Сложно координированные беговые упражнения	1	
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	

18	Строевые упражнения и команды	1	
19	Строевые упражнения и команды	1	
20	Прыжковые упражнения	1	
21	Прыжковые упражнения	1	
22	Гимнастическая разминка	1	
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
29	Танцевальные гимнастические движения	1	
30	Танцевальные гимнастические движения	1	
31	Акробатика	1	
32	Акробатика	1	
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	
34	Спуск с горы в основной стойке	1	
35	Спуск с горы в основной стойке	1	
36	Подъем лесенкой	1	
37	Подъем лесенкой	1	
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
40	Торможение лыжными палками	1	
41	Торможение лыжными палками	1	
42	Торможение падением на бок	1	

43	Торможение падением на бок	1	
44	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	
45	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	
46	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
47	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
48	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1	
49	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1	
50	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1	
51	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1	
52	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1	
53	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1	
54	Передвижение на лыжах «змейкой».	1	
55	Передвижение на лыжах «змейкой».	1	
56	Передвижение на лыжах «змейкой».	1	
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
58	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	
59	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	
60	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1	
61	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1	
62	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	
63	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
64	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
65	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
66	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
67	Игры с приемами баскетбола	1	

68	Игры с приемами баскетбола	1	
69	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
70	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
71	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
72	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
73	Прием «волна» в баскетболе	1	
74	Прием «волна» в баскетболе	1	
75	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
76	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
77	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
78	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
79	Футбольный бильярд	1	
80	Футбольный бильярд	1	
81	Бросок ногой	1	
82	Бросок ногой	1	
83	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры	1	
84	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры	1	
85	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры	1	
86	Техника метания мяча с 1 – 3 шагов разбега. Подвижные игры	1	
87	Техника метания мяча с 1 – 3 шагов разбега. Подвижные игры	1	
88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры	1	
89	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	
90	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры	1	
91	Беговые упражнения.	1	
92	Бег на 1000 м. Подвижные игры.	1	

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Подвижные игры	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Подвижные игры	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры	1	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России	1	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
6	Закаливание организма	1	
7	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	
8	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Бег на 60 м с высокого старта.	1	
9	Метание мяча с места. Бег 60 м.	1	
10	Метание мяча с 1-3 шагов разбега.	1	
11	Тестирование метания мяча на дальность.	1	
12	Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги.	1	
13	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1	
14	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1	
15	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1	
16	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
18	Акробатическая комбинация	1	

19	Акробатическая комбинация	1	
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
24	Обучение опорному прыжку	1	
25	Обучение опорному прыжку	1	
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	
29	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд.	1	
30	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд.	1	
31	Кувырок назад.	1	
32	Кувырок назад.	1	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	

39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
45	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Развитие выносливости.	1	
46	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Развитие выносливости.	1	
47	Подъём «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	
48	Подъём на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	
49	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
50	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1	
51	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
52	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1	
53	Торможение падением.	1	
54	Эстафеты на лыжах.	1	
55	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1	
56	Прохождение дистанции 1 км с учётом времени.	1	
57	Подвижные игры на лыжах. «Быстрый лыжник».	1	
58	Эстафеты на лыжах.	1	

59	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	
60	Равномерное передвижение по дистанции на лыжах.	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
63	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
66	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
67	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
69	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
70	Упражнения из игры волейбол	1	
71	Упражнения из игры волейбол	1	
72	Упражнения из игры баскетбол	1	
73	Упражнения из игры баскетбол	1	
74	Упражнения из игры футбол	1	
75	Упражнения из игры футбол	1	
76	Упражнения из игры футбол	1	
77	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
78	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
79	Подвижная игра «Пионербол»	1	
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	
81	Предупреждение травматизма на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту	1	

	с прямого разбега. Подвижные игры		
82	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры	1	
83	Прыжок в высоту перешагиванием.	1	
84	Прыжок в высоту перешагиванием.	1	
85	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
86	Тестирование метания мяча на дальность.	1	
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
89	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
90	Беговые упражнения.	1	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Кросс 2 км. Эстафеты	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Кросс 1000м. Эстафеты	1	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Метание мяча весом 150 г. Эстафеты	1	
100	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
101	Правила поведения на водоёме.	1	
102	Упражнения для освоения способа «кроль на груди».	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Связь с программой воспитания

Раздел	Элементы программы воспитания
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Лёгкая атлетика</p> <p>Гимнастика</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Спортивные и подвижные игры</p>	<p><u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></p> <p><u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u></p> <p><u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></p> <p><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u></p> <p><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u></p> <p><u>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</u></p> <p><u>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u></p>

	<p><u>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</u></p>
--	---

Формы контроля и оценки знаний учащихся

Виды контроля: текущий (проверка выполнения домашнего задания), промежуточный (подразумевает освоение умений и навыков при изучении конкретного раздела) и итоговый (в виде контрольных упражнений для определения физической подготовленности учащихся: прыжки в длину с места, челночный бег, подтягивание, 6-ти минутный бег, бег 30м, наклон вперед из положения стоя).
Оценивание достижений учащихся происходит по пятибалльной шкале.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний».

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ в построении логически последовательно грамотно с использованием (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая
культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)