

Комитет по образованию администрации города Заринска Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15
с углублённым изучением отдельных предметов
г.Заринска Алтайского края

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО
учителей начальных классов
_____ Н.В. Сергеева

Протокол № 1
от « 29 » августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
_____ /Г.А. Огирь/
« 29 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ СОШ №15
с углублённым изучением
отдельных предметов
_____ /П.И. Макашенец/

Приказ № 365
от « 30 » августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательная область – физическая культура
уровень образования – начальное общее образование
4А, 4Б, 4В классы
уровень - базовый

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха (Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 64 с.) и утверждена в соответствии с Положением о рабочей программе

Сроки реализации программы – 2022-2023 учебный год.

Составитель:

Шишкин Евгений Анатольевич,
учитель физической культуры.

Заринск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по математике для 4 класса составлена в соответствии:

- с учебным планом МБОУ СОШ №15 с углублённым изучением отдельных предметов на 2022-2023 учебный год;
- с Положением о Рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин, (модулей) МБОУ СОШ №15 г. Заринска (приказ 30.08.2021г. № 365);
- с авторской программой В.И. Ляха "Физическая культура" Предметная линия учебников В.И. Ляха (Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 64 с.);
- с Программой воспитания МБОУ СОШ № 15 г.Заринска.

Цели и задачи обучения предмету

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

С целью усиления воспитательного потенциала образовательного процесса рабочая программа по физической культуре в 4 классе учитывает содержание модуля «Школьный

урок» Программы воспитания МБОУ СОШ № 15 г.Заринска по следующим направлениям деятельности:

1. Привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками принципы учебной дисциплины и самоорганизации
3. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
4. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
5. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
6. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
7. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
8. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся 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.

В соответствии с посланием Президента Российской Федерации В.В. Путина от 2018 по реализации профориентационного образования, Национальным проектом «Образование», признается усиление практической направленности общего образования. Практико-ориентированный подход предполагает развитие практических навыков, применение полученных знаний в повседневной жизни, эффективную организацию практических занятий и самостоятельных работ, профессиональных проб и практик. Акцент делается на специализированную подготовку, направленную на индивидуализацию и профессиональную ориентацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда.

В соответствии с данной рабочей программой содержание профориентационной направленности будет изучено на уроках:

1.1.2 Что такое физическая культура

- 1.2.1 История развития физической культуры и первых соревнований.
- 1.2.2 Особенности физической культуры разных народов
- 1.3.1 Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
- 1.3.2 Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

При разработке и реализации рабочей программы по физической культуре для 4 класса используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Количество часов, на которое рассчитана программа

В соответствии с календарным учебным графиком на 2022-2023 учебный год количество часов на изучение предмета во 4А, 4В классах увеличено на 3 часа, которые будут использованы на повторение по итогам года.

В соответствии с календарным учебным графиком на 2021-2022 учебный год количество часов на изучение предмета во 4Б классах увеличено на 2 часа, которые будут использованы на повторение по итогам года.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях по изобразительному искусству направлено на достижение учащимися 4 класса личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

После окончания 4 класса ученик приобретёт знания:

Знания о физической культуре

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- о циклических и ациклических способах передвижения человека;
- о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;
- об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;
- о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств;
- об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости);
- о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- составлять режим дня;

- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерять длину и массу тела, фиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах);
 - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
 - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз;
 - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- акробатические комбинации из числа освоенных упражнений, которые перечислены в программе;
- гимнастическую комбинацию на низкой перекладине;
- опорный прыжок;
- гимнастические упражнения прикладного характера (с передвижением по гимнастической стенке, преодолением полосы препятствий, элементами лазанья и перелезания, передвижением по наклонной гимнастической скамейке);
- строевые команды и приёмы;
- легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину и высоту, спрыгивания и запрыгивания;
- броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность;
- передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение;
- задания с использованием гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений и упражнений из зимних видов спорта в процессе участия во всевозможных подвижных играх;
- элементарные действия с мячом и без мяча во время участия в доступных спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 клас- сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с.

Знания о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими

особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 64 с.

№ п/п	Перечень и название разделов учебного предмета	Содержание
ЧТО НАДО ЗНАТЬ		
	Современные Олимпийские игры	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта
	Что такое физическая культура	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Подготовка к выполнению нормативов первой и

		второй ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	Твой организм. Осанка	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>
	Сердце и кровеносные сосуды	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями
	Органы чувств	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей
	Личная гигиена	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>
	Закаливание	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>
	Мозг и нервная система	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему
	Органы дыхания	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках
	Органы пищеварения	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника
	Пища и питательные вещества	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i>
	Вода и питьевой режим	Питьевой режим при занятиях физическими

		упражнениями, во время тренировок и туристских походов
	Тренировка ума и характера	Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i>
	Спортивная одежда и обувь	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i>
	Самоконтроль	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств) скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью. С предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>
	Первая помощь при травмах	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i>
ЧТО НАДО УМЕТЬ		
2	Бег, ходьба, прыжки, метание	<i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях,

	<p>техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3–4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1–2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5–8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p>
--	--

		<p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5–6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>
3	<p>Бодрость, грация, координация</p>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие</i></p>

		<p><i>координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжок через козла.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».</p> <p>Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>
	<p>Играем все!</p>	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).</p>

		<p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</i></p> <p><i>Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений. Подвижные игры «Лапта через сетку», «Пионербол с одним мячом», «Эстафета с волейбольным мячом».</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок», «Мини- футбол» трое против троих, четверо против четверых игроков.</i></p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</i></p> <p>Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>
	<p>Все на лыжи!</p>	<p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём</i></p>

		«лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км. <i>Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости.</i> Подвижные игры «Эстафета с бегом на лыжах и поворотами», «Маятник», «Игры на лыжах в скольжении на дальность», «Встречная эстафета», «Быстрый лыжник»
--	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение часов произведено на основе: Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с.

№	Перечень разделов и тем, последовательность их изучения	Количество часов, необходимое для изучения раздела
1	<u>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</u>	<u>15</u>
1.1	<u>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</u>	<u>8</u>
1.1.1	Физическая культура	2
1.1.2	Из истории физической культуры	2
1.1.3	Физические упражнения	4
1.2	<u>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</u>	<u>7</u>
1.2.1	Самостоятельные занятия	3
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2
1.2.3	Самостоятельные игры	2
1.3	<u>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</u>	<u>73</u>
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	85
	Лёгкая атлетика	22
	Гимнастика с основами акробатики	18
	Подвижные и спортивные игры	25
	Лыжные гонки	20
2	<u>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</u>	<u>14</u>
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями	6 (Перенесено в раздел "Лыжные гонки")
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой	8 4ч - перенесено в раздел "Лёгкая атлетика"

		4ч - перенесено в раздел "Подвижные и спортивные игры"
--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с.

Дата	№	Перечень разделов и тем, последовательность их изучения	Количество часов, необходимых для изучения раздела
	I	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	8
	1.1	Физическая культура	2
	1.1.1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
	1.1.2	Что такое физическая культура	1
	1.2	Из истории физической культуры	2
	1.2.1	История развития физической культуры и первых соревнований.	1
	1.2.2	Особенности физической культуры разных народов	1
	1.3	Физические упражнения	4
	1.3.1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	2
	1.3.2	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	
	1.3.3	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	1
	1.3.4	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1
	II	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7
	2.1	Самостоятельные занятия	3
	2.1.1	Бег, ходьба, прыжки, метание Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия.	1
	2.1.2	Бодрость, грация, координация Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.	1
	2.1.3	Играем все!	1

		Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями	
	2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2
	2.2.1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1
	2.2.2	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
	2.3	Самостоятельные игры	2
	2.3.1	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках	1
	2.3.2	Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах	1
	III	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	87
	3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	3.1.1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	1
	3.1.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	1
	3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	85
	3.2.1	Лёгкая атлетика	22
	3.2.1.1	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.	1
	3.2.1.2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1
	3.2.1.3	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
	3.2.1.4	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Освоение навыков прыжков.	1
	3.2.1.5	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
	3.2.1.6	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
	3.2.1.7	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
	3.2.1.8	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Закрепление навыков прыжков.	1
	3.2.1.9	Совершенствование Закрепление навыков прыжков, развитие	1

		скоростно-силовых способностей.	
	3.2.1.10	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей Овладение навыками метания.	1
	3.2.1.11	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей Овладение навыками метания, развитие координационных способностей.	1
	3.2.1.12	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	1
	3.2.1.13	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	3.2.1.14	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Освоение навыков прыжков.	1
	3.2.1.15	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
	3.2.1.16	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
	3.2.1.17	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	1
	3.2.1.18	Совершенствование бега. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
	3.2.1.19	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
	3.2.1.20	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Овладение навыками метания.	1
	3.2.1.21	Совершенствование бега. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
	3.2.1.22	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
	3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	18
	3.2.2.1	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий	1
	3.2.2.2	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
	3.2.2.3	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
	3.2.2.4	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
	3.2.2.5	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
	3.2.2.6	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной	1

		осанки.	
	3.2.2.7	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1
	3.2.2.8	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1
	3.2.2.9	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно- силовых способностей.	1
	3.2.2.10	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно- силовых способностей.	1
	3.2.2.11	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно- силовых способностей.	1
	3.2.2.12	Освоение навыков равновесия.	1
	3.2.2.13	Освоение навыков равновесия.	1
	3.2.2.14	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1
	3.2.2.15	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1
	3.2.2.16	Освоение строевых упражнений. Повороты в движении.	1
	3.2.2.17	Освоение строевых упражнений.	1
	3.2.2.18	Освоение строевых упражнений.	1
	3.2.3	Подвижные и спортивные игры	25
	3.2.3.1	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	1
	3.2.3.2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижная игра "Пустое место"	1
	3.2.3.3	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижная игра "Белые медведи"	1
	3.2.3.4	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра "Космонавты"	1
	3.2.3.5	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижная игра "Прыжки по полосам"	1
	3.2.3.6	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры "Волк во рву", "Удочка"	1
	3.2.3.7	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1
	3.2.3.8	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Удары по воротам в футболе	11
	3.2.3.9	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).	1
	3.2.3.10	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).	1

3.2.3.11	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге)	1
3.2.3.12	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1
3.2.3.13	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом»	1
3.2.3.14	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.. Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки»	1
3.2.3.15	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.. Подвижные игры «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча	1
3.2.3.16	Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками.	1
3.2.3.17	Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками.	1
3.2.3.18	Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом. Подвижная игра «Ляпта через сетку»,	1
3.2.3.19	Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом. Подвижная игра «Пионербол с одним мячом»	1
3.2.3.20	Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом, реакции, согласования движений. Подвижная игра «Эстафета с волейбольным мячом»	1
3.2.3.21	Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок»	1
3.2.3.22	Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления. Подвижная игра «Мини-футбол» трое против троих игроков	1
3.2.3.23	Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Мини-футбол» четверо против четверых игроков.	1
3.2.3.24	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол».	1
3.2.3.25	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-	1

		тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», мини-волейбол	
	3.2.4	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	20
	3.2.4.1	Техника безопасности при занятиях лыжами. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1
	3.2.4.2	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1
	3.2.4.3	Спуски в высокой стойке	1
	3.2.4.4	Спуски в низкой стойке с поворотом.	1
	3.2.4.5	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
	3.2.4.6	Попеременный двухшажный ход.	1
	3.2.4.7	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом	1
	3.2.4.8	Спуски с пологих склонов. Торможение упором.	1
	3.2.4.9	Повороты переступанием в движении.	1
	3.2.4.10	Подъём «лесенкой» Прохождение дистанции 1км.	1
	3.2.4.11	Подъём «лесенкой» Игра «Салки».	1
	3.2.4.12	Подъём «ёлочкой» Игра « Кто укатится дальше».	1
	3.2.4.13	Подъём «ёлочкой» Эстафета.	1
	3.2.4.14	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
	3.2.4.15	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
	3.2.4.16	Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Эстафета с бегом на лыжах и поворотами.	1
	3.2.4.17	Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижная игра «Маятник»	1
	3.2.4.18	Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижная игра «Игры на лыжах в скольжении на дальность»	1
	3.2.4.19	Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижная игра «Встречная эстафета»	1
	3.2.4.20	Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе:

1. Лях В.И. Физическая культура.. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - 14-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 2013. – 190 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с.

Оборудование и приборы

1. Спортивные залы игровые
2. Пришкольный стадион
3. Лыжная база
4. Стенка гимнастическая
5. Бревно гимнастическое напольное
6. Бревно гимнастическое высокое
7. Козёл гимнастический
8. Конь гимнастический
9. Канат для лазанья с механическим креплением
10. Брусья разновысокие
11. Мост гимнастический
12. Планка для прыжков в высоту
13. Стойки для прыжков в высоту
14. Щиты с баскетбольными кольцами
15. Сетки волейбольные
16. Скамейки гимнастические
17. Маты гимнастические
18. Гантели
19. Коврики
20. Ленты
21. Кегли
22. Палки гимнастические
23. Скакалки гимнастические
24. Обручи гимнастические
25. Мячи набивные
26. Мячи малые (резиновые, теннисные)
27. Мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные)
28. Эстафетные палочки
29. Рулетки измерительные
30. Конусы
31. Футбольные ворота
32. Секундомер
33. Табло перекидное
34. Сетка для переноса мячей и хранения мячей
35. Жилетки игровые
36. Весы медицинские
37. Аптечка медицинская

Демонстрационный материал:

1. Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
2. Плакаты методические по разделам программы.
3. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Цифровые образовательные ресурсы:

ЭОР

1. [Электронный ресурс] Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия: Современная, универсальная Российская энциклопедия.-М.:ООО «КиМ», 2006 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkulturavshkole.ru/kriterii.html> - Физкультура в школе
2. <http://festival.1september.ru/> - Сайт «Фестиваль педагогических идей»
3. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»
4. <http://www.uroki.ru> Образовательный портал «Учеба»
5. Аудиозаписи музыкальные диски.

Литература, рекомендованная для учащихся:

1. Жуков М.Н. «Подвижные игры». Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
2. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-10 лет. - М.: Просвещение, 1986. - 112 с.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами: метод. рекомендации для студентов специальности «Начальное образование. Физическая культура», преподавателей и организаторов в области физической культуры / сост. Ю. В. Барташевич. — Барановичи : РИО БарГУ, 2010. — с.

Литература, использованная при подготовке программы

1. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 64 с.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа	Подпись лица, внёсшего запись

ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ

Оценка успеваемости по физической культуре в 4 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Критерии оценивания, обучающегося на уроках физической культуры

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за теоретические знания и технику движений.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них (тесты). Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по

развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Оценивание теста учащихся производится по следующей системе:

Отметка «5» - получают учащиеся, справившиеся с работой 100 - 90 %;

Отметка «4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 80 % от общего количества;

Отметка «3» - соответствует работа, содержащая 50 – 70 % правильных ответов.

Отметка «2» - соответствует работа, содержащая менее 50 % правильных ответов.

Проведение зачетно-тестовых уроков

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Оценочные показатели физического развития и двигательной подготовленности учащихся 4 класса (на начало учебного года)

(Приняты на заседании ШМО учителей начальных классов)

Ниже приводится таблица оценочных показателей физического развития и двигательной подготовленности учащихся 4 класса на начало учебного года. Для проведения оценки в конце года надо воспользоваться таблицами для следующего класса¹

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»
Длина тела, см	132	135	138 и более	133	137	140 и более
Масса тела, кг	28,5	31	33,5 и более	30	32,5	35 и более
ОГК, см	63	65	67 и более	59	62	65 и более
ЖЕЛ, мл	1635	1775	1815 и более	1483	1632	1778 и более
Становая сила, кг	42	49	56 и более	33	40	47 и более

¹ Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. - с. 118

Сила ног, кг	41	49	57 и более	44	50	56 и более
Сила кисти, кг	16	17,5	19 и более	13	14,5	16
Отжимание от скамейки, к. п.	20	31	42 и более	7	15	23 и более
Приседание на двух ногах, к. п.	107	167	227 и более	67	100	133 и более
Поднимание туловища лёжа на спине, к. п.	28	46	64 и более	28	35	42 и более
Подтягивание (девочки — в смешанном висяе), к. п.	1	3	5 и более	5	8	11 и более
Быстрота реакции, мс	260	240	220 и менее	257	231	205 и менее
Теппинг-тест за 20 с, к. п.	50	52	54 и более	50	54	58 и более
Прыжок в длину с места, см	133	144	155 и более	132	140	148 и более
Бег на 60 м, с	11,6	11,1	10,6 и менее	11,8	11,4	11,0 и менее
Бег на 30 м со старта, с	6,7	6,4	6,1 и менее	6,8	6,6	6,4 и менее
Бег на 30 м с хода, с	5,6	5,4	5,2 и менее	5,6	5,5	5,4 и менее
Бросок мяча весом 1 кг, стоя, см	527	572	617 и более	439	512	585 и более
Метание малого мяча на точность с 5 м, 10 попыток, к. п.	4	6	7 и более	2	3	4 и более
6-минутный бег, м	1145	1225	1305 и более	930	1145	1160 и более

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащимся СМГ

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и

развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

В аттестаты об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.