


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Савоськинская СОШ № 5


РАССМОТРЕНО

Протокол заседания  
ШМО учителей

  
Апарина К.В.  
Протокол №1 от  
«25»августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

  
Шищенко Т.П.  
Протокол № 1 от « 25»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором

  
Петрова Н.В.  
Номер приказа № 145 от  
«25» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1403972)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

х. Савоськин 2023г

### **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2010 г) к результатам освоения обучающимися основ начального курса физической культуры..

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе нормативных актов и учебно-методических документов:

Федеральный закон от 29.12. 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г., с изменениями — приказы от 26.11.10 № 1241, от 22.09.11 № 2357, от 18.12.12 № 1060, от 29.12.14 №1643).

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа- 2-е изд., перераб. — М. Просвещение, 2011.— (Стандарты второго поколения).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.03.2015 № 35/1. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 №08-1786

Устав МБОУ Савоськинская СОШ №5

Основная образовательная программа начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Савоськинской средней общеобразовательной школы №5 (утверждена приказом МБОУ Савоськинской СОШ №5 от 17.08.2021 № 140)

Программа по учебному предмету «Физическая культура» автор Лях В.И. ,А.А. Зданевич. М.:Просвещение 2019г.;

Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Савоськинской средней общеобразовательной школы №5 (утверждён от 16.08.2021 №139)

Программа определяет и конкретизирует содержание предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта 2-ух часов в неделю в 4 классе на 66 часов в год .

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. При выборе материала предпочтение отдано спортивным и подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности.

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с содержательным наполнением учебных

программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжная подготовка заменена на спортивные (волейбол, баскетбол, бадминтон) и

подвижные игры.

### **Место учебного предмета в учебном плане:**

В соответствии с учебным планом образовательной организации ( утвержденный 28.08.2020) годовым календарным графиком и расписанием уроков, на изучение курса физической культуры в 4 классе 2022-2023 учебном году отведено 66 часов.

Курс "Физическая культура" изучается в 4 классе из расчета 2 часа в неделю.

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения.

### **Общая характеристика учебного предмета**

В программе для 4 класса физическая культура, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан

Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

**Программа обучения по физической культуре направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

**Универсальными компетенциями** обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

### **Цели и задачи**

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **практических задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на

сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

На уроках физической культуры в 4 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание

этих способностей.

Уроки физической культуры в этом классе содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

#### Организационно-методические указания

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа обучающихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение обучающихся к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в 4 классе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного



методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

В младшем школьном возрасте (с 9- 10 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать обучающихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 4 классах увеличиваются индивидуальные различия обучающихся, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных обучающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в 4 классе, учитывать половые особенности занимающихся. В этом возрасте усиливается значимость обучения обучающихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность обучающихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (окружающий мир, математикой, историей и др.).

При формировании знаний в младшем школьном возрасте уже можно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 4 классах производится**

на общих основаниях с учётом состояния здоровья и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность обучающегося, 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.

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися **личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.**

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением

самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них

индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **4. Содержание тем учебного курса**

**Знания о физической культуре:** Возникновение первых спортивных соревнований.

Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних

Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности:** Выполнение утренней зарядки и

гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение

упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность

броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время

прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Гимнастика с основами акробатики:** Организующие команды и приемы: повороты

кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге

и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и

«противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках

(согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках

полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного*

*характера*, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя

спереди, сзади.

**Легкая атлетика:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x

10 м, бег с изменением частоты шагов. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и

180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Метание: малого мяча на дальность из-за головы и в цель. Длительный бег,

эстафетный бег.

**Подвижные игры:**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» «Волна», «Неудобный бросок», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры».

**Баскетбол:** Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; со сменой высоты и направления движения, бросок в два шага, подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** Подводящие упражнения для обучения прямой нижней ; для приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 4 класс**

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Спортивные игры	22
5	Подвижные игры	6



Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Знание о физической культуре (в процессе урока.)</b>		
<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий</p> <p>Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание</p>	<p>Физическая культура</p> <p>Понятия:</p> <p>режим дня, личная гигиена</p>	<p>Определять и кратко характеризовать.</p> <p>Определять и называть метательные снаряды, прыжковый инвентарь</p> <p>Выявлять характерные ошибки при нарушении закаливания организма, нарушении режима дня</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на напряжение и расслабление мышц</p>
<b>Из истории физической культуры</b>		
Олимпийская символика	Современные Олимпийские игры Основатель Современных Олимпийских Игр	Характеризовать основные исторические моменты в Современных Олимпийских Игр
<b>Физические упражнения ( в процессе урока.)</b>		
Упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие	Выполнение ранее освоенных общеразвивающих упражнений	Описывать технику изученных двигательных действий Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
<p>Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно</p> <p>Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися</p> <p>Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке</p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла; вскок в упор стоя на коленях и</p>	<p>Акробатические упражнения</p> <p>Комбинация из освоенных элементов</p> <p>Висы и упоры, развитие силовых и координационных способностей</p> <p>Освоение навыков лазания и перелезания</p>	<p>Описывать технику акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Проявлять координационные и силовые способности, соблюдать правильную осанку</p>

<p>соскок взмахом рук Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90* и 180*; опускание в упор, стоя на одном колене Команды «№Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты кругом и 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>Освоение навыков в опорных прыжках Освоение навыков равновесия Освоение развитие координационных способностей; элементы народных танцев Освоение строевых упражнений</p>	<p>Осваивать универсальные умения при разучивании упражнений Описывать технику выполняемых упражнений Проявлять физические способности и морально-волевые качества Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при перестроении</p>
<p><b>Легкоатлетические упражнения</b></p>		
<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы То же с преодолением 3-4 препятствий Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 6-8 минут. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 10-20м) «Встречная эстафета» Бег от 40 до 60м. Соревнования (до 60м) Прыжки на заданную длину по ориентрам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см; полета; Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность</p>	<p>Освоение навыков ходьбы Выполнение легкоатлетической разминки беговой разминки Развитие физических качеств – скоростных, координации, выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Измерение показателей физической подготовленности по прыжкам Знание и соблюдение правил игр Овладение навыками метания Развитие глазомера, координации, силы мышц рук Броски набивного мяча (1 кг)</p>	<p>Описывать технику выполняемых упражнений Сохранять правильную осанку Оценивать длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы. Принимать решения в экстремальных условиях Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; Осваивать навыки прыжков, развивать скоростно-силовых и координационных способностей Объяснять технику выполнения Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков Соблюдать правила техники</p>

<p>приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги);  <b>Многоскоки</b>  Метание теннисного мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на точность, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м.  Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние  Бег до 8 минут.  Прыжки через небольшие естественные препятствия до 50см;</p>	<p>Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега  Элементарные сведения о правилах в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях  Прыжковые упражнения на одной и двух ногах</p>	<p>безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике.  (метания, бега, бросках и т.д.)  Объяснять влияние бега на состояние здоровья  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании прыжковых упражнений.</p>
<p><b>Баскетбол.</b>  Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.  Ловля и передача на месте и в движении без сопротивления защитника Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) .  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола  <b>Волейбол.</b>  Стойка игрока. Перемещение в стойках</p>	<p>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)  Освоение навыков перемещений.  Развитие координации.    Освоение навыков приёма и передачи.  Освоение навыков ведения различными способами.  Освоение навыков броска. Развитие скоростно – силовых способностей.    Знание и соблюдение основных правил игры в баскетбол.  Освоение навыков перемещений.  Развитие координации.    Освоение навыков приёма и передач</p>	<p>Описывать технику упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений  Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений  Проявлять координационные и силовые способности, соблюдать равновесие  Осваивать универсальные умения при разучивании упражнений  Описывать технику выполняемых упражнений  Проявлять физические способности и морально-волевые качества  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры  Осваивать универсальные</p>

<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метра от сетки.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</p>	<p>Освоение навыков двусторонней игры</p> <p>Освоение навыков подачи нападающего удара. Развитие скоростно – силовых способностей.</p> <p>Знание и соблюдение основных правил игры в волейбол.</p>	<p>умения в самостоятельной организации целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>Осваивать навыки прыжков и ударов, развивать скоростно-силовые и координационные способности</p>
<b>Подвижные игры</b>		
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</p> <p>Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</p> <p>Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</p>	<p>Развитие двигательных способностей через игру, игровые упражнения</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Овладение самоорганизацией и самостоятельностью при выполнении задания</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности</p>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Факт	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практически работы			
1	Инструктаж по Т.Б. Инструктаж по охране труда на уроках и подвижных играх. Разучивание бег с ускорением, подвижная игра.	1	0	1	01.09		Практическая работа
2	Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	04.09		Практическая работа
3	Бег с ускорением до 60м, высокого старта. Развитие скоростных качеств. Основы знаний.	1	0	1	08.09		Практическая работа
4	Виды финиширования. Бег с ускорением до 30м, высокий старт Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	11.09		Практическая работа
5	Виды финиширования. Бег с ускорением до 60м, высокий старт Финиширование в спринте . Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	15.09		Практическая работа
6	Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	18.09		Практическая работа
7	Метание малого мяча на дальность, беговые упражнения и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы знаний.	1	0	1	22.09		Практическая работа
8	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега, подвижные игры. Развитие выносливости	1	0	1	25.09		Практическая работа
9	Равномерный и переменный бег, подвижные игры. Развитие выносливости.	1	0	1	29.09		Практическая работа
10	Равномерный бег ,чередование ходьбы и бега, подвижные игры. Развитие выносливости. Основы знаний.	1	0	1	02.10		Практическая работа
11	Равномерный бег, беговые упражнения с ускорениями,	1	0	1	06.10		Практическая работа

	подвижные игры . Развитие выносливости.						
12	Правила равномерного бега, беговых упражнений с ускорениями , подвижные игры . Развитие выносливости. Основы знаний.	1	0	1	09.10		Практическая работа
13	Равномерный бег. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	0	1	13.10		Практическая работа
14	Передачи эстафетной палочки. Броски и ловля малого мяча. Развитие ловкости.	1	0	1	16.10		Практическая работа
15	Эстафеты с предметами, прыжки через скакалку. Развитие ловкости.	1	0	1	20.10		Практическая работа
16	Передвижения баскетболиста. Игра «Третий лишний». Развитие ловкости.	1	0	1	23.10		Практическая работа
17	Приём и передача мяча на месте. Подвижные игры. Развитие ловкости	1	0	1	27.10		Практическая работа
18	Приём и передача мяча в движении. Развитие ловкости.	1	0	1	10.11		Практическая работа
19	Игры «Гонка мячей по кругу». «Передай мяч ближнему». Развитие ловкости.	1	0	1	13.11		Практическая работа
20	Ведение мяча в движении. «Передай мяч ближнему». Развитие ловкости.	1	0	1	17.11		Практическая работа
21	Ведения мяча в движении. Упражнения с мячом. Развитие ловкости.	1	0	1	20.11		Практическая работа
22	Эстафеты с баскетбольными и волейбольными мячами .Подвижные игры. Основы знаний. Развитие координационных способностей.	1	0	1	24.11		Практическая работа
23	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Повторение пройденного в 3 классе. Развитие координационных способностей	1	0	1	27.11		Практическая работа
24	Группировка, перекаты и строевые упр. Развитие координационных способностей.	1	0	1	01.12		Практическая работа
25	Перекаты в группировке .Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1	0	1	04.12		Практическая работа
26	Кувырок вперед и перекатом назад стойка на лопатках.	1	0	1	08.12		Практическая работа

	Развитие координационных способностей.						
27	Упражнения на гимнастическом бревне и комплекс ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	11.12		Практическая работа
28	Упражнения на гимнастическом бревне. Перестроения в движении. Развитие координационных способностей. Основы знаний.	1	0	1	15.12		Практическая работа
29	Лазание по гимнастической стенке и скамейке. ОРУ в движении. Развитие силы.	1	0	1	18.12		Практическая работа
30	Лазание и перелезание на гимнастических снарядах. Развитие силы рук.	1	0	1	22.12		Практическая работа
31	Висы и упоры на гимнастических снарядах. Развитие силы рук.	1	0	1	25.12		Практическая работа
32	«Мост» с помощью, два кувырка вперёд слитно в упор присев. Развитие координационных способностей.	1	0	1	29.12		Практическая работа
33	«Мост» самостоятельно, два кувырка вперёд слитно. Упражнения для мышц живота	1	0	1	12.01		Практическая работа
34	Комбинации из изученных элементов. Развитие координационных способностей. Основы знаний.	1	0	1	15.01		Практическая работа
35	Подвижные игры с гимнастическими обручами и скакалками. Развитие координационных способностей.	1	0	1	19.01		Практическая работа
37	Общефизическая подготовка. Упражнения со скакалкой. Игры	1	0	1	22.01		Практическая работа
38	Общефизическая подготовка. Упражнения с теннисным мячом. Игры	1	0	1	26.01		Практическая работа
39	Общефизическая подготовка. Упражнения теннисным мячом. Эстафеты.	1	0	1	29.01		Практическая работа
40	Подвижные игры с бегом и прыжками. Техника безопасности на уроках.	1	0	1	02.02		Практическая работа
41	Повторный инструктаж по охране труда. Игры, направленные на развитие скорости и ориентирования в	1	0	1	05.02		Практическая работа

	пространстве. Развитие ловкости					
42	Эстафеты с б/б и в/б мячами. Развитие силы. Комплекс зарядки для глаз.	1	0	1	09.02	Практическая работа
43	Беговые игры. Челночный бег. Развитие скорости.	1	0	1	12.02	Практическая работа
44	Беговые и прыжковые игры. Виды челночного бега. Развитие гибкости.	1	0	1	16.02	Практическая работа
45	Повторный инструктаж по охране труда. Игры, направленные на развитие скорости и ориентирования в пространстве. Развитие ловкости	1	0	1	19.02	Практическая работа
46	Упражнения с баскетбольным мячом. Развитие силы.	1	0	1	26.02	Практическая работа
46	Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча по прямой лицом и спиной вперед. Развитие силы .	1	0	1	01.03	Практическая работа
47	Упражнения с баскетбольным мячом. Игры с элементами баскетбола. Развитие силы. Основы знаний.	1	0	1	04.03	Практическая работа
48	Игры с элементами баскетбола. Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	11.03	Практическая работа
49	Подвижные игры и упражнения с мячами. Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие скоростно – силовых качеств	1	0	1	15.03	Практическая работа
50	Упражнения с волейбольным мячом. Упражнения для мышц стопы. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	0	1	18.03	Практическая работа
51	Упражнения в парах с волейбольным мячом .Эстафеты. Развитие силы.	1	0	1	22.03	Практическая работа
52	Совершенствование упражнения с волейбольным мячом , эстафет. Развитие силы.	1	0	1	01.04	Практическая работа
53	Повторный инструктаж по охране труда. Комплекс утренней гимнастики. Различные виды ходьбы.	1	0	1	05.04	Практическая работа
54	Упражнения в ходьбе и равномерный бег. Различные прыжковые упражнения.	1	0	1	08.04	Практическая работа



	Развитие скоростно – силовых качеств. Основы знаний.						
55	Равномерный бег. Ускорения до 30 метров. Развитие скоростно – силовых качеств -У. <b>Контроль</b>	1	0	1	12.04		Практическая работа
56	Равномерный бег до 6 мин. Ускорения 3-4х 30 метров. Переменный бег. Развитие выносливости.	1	0	1	15.04		Практическая работа
57	Бег с изменением направления. Ускорения 2-3х 60 метров. Прыжковые упражнения. Развитие скорости. Основы знаний	1	0	1	19.04		Практическая работа
58	Игры с бегом. Упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.	1	0	1	22.04		Практическая работа
59	Беговые упражнения. Старт и финиш в спринте. Игры. Развитие скорости.	1	0	1	26.04		Практическая работа
60	Подвижные игры и прыжки через скакалку. Игры. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	0	1	27.04		Практическая работа
61	Подвижные игры с бегом и прыжками. Комплекс О.Р.У. Развитие выносливости. Основы знаний.	1	0	1	03.05		Практическая работа
62	Организация и проведение подвижных игр. Метания мяча с места. Игры. Развитие скоростно – силовых качеств	1	0	1	06.05		Практическая работа
63	Метания мяча с разбега. Игры с бегом. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	0	1	13.05		Практическая работа
64	Метания мяча с места. Игры с метанием. Развитие скоростно – силовых качеств.		0	1	17.05		Практическая работа
65	Организация и проведение подвижных игр. Метания мяча с места. Игры. Развитие скоростно – силовых качеств	1	0	1	20.05		Практическая работа
66	Подвижные игры с бегом и прыжками. Комплекс О.Р.У. Развитие выносливости. Основы знаний.	1	0	1	24.05		Практическая работа

**Требование к уровню физической подготовленности обучающихся 4 классов.**

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

**Контрольные нормативы**

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения)

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
					"	5	"	"			
					"	"	"	"			
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>	5,	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
2		д	<b>6,3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>	7	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>115</b>	1	14	12	165	155	145
		д				6	0	5			

						0					
		д	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>110</b>	15 0	13 0	12 0	155	145	135
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	8 0	70	60	90	80	70
		д	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	1 3	10	7	16	14	12
		д	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	10	7	5	14	11	8
9	Метание т/м (м)	м	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	1 8	15	12	21	18	15
		д	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	1 5	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	2 5	23	21	28	25	23
		м	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	3 0	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	4 2	40	38	44	42	40
		д	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	4 0	38	36	42	40	38

## **Материально-техническое обеспечение**

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для обучающихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

### **Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая ( 1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи для метания, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные (на каждого обучающегося).
4. Палка гимнастическая (на каждого обучающегося).
5. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек),
7. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
10. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
11. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
12. Сетка для переноса и хранения мячей ( 1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 13.Свисток
- 14.Секундомер

«Согласовано»

Протокол заседания

ШМО начальных

классов

МБОУ Савоськинская

СОШ №5

от 25.08. 2023 г. № 1

---

Апарина К.В.

«Согласовано»

Заместитель директора по

УВР

\_\_\_\_\_Шищенко Т.П.