МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации г. Ульяновска

МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО на заседании учителей развивающего цикла _____Л.В.Кондракова протокол№ 1 от «30» 08 2023г	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по НМР _____Л.Х.Давлетшина протокол № 10 от «30» 08 2023г	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Лицей при УлГТУ №45» _____Т.В.Финюкова Приказ № 327 от «30» 08 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1867365)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 2 классов

Ульяновск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе –68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0,5	0	0	resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	0,25	0	0	resh.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,25	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	8	0	0	resh.edu.ru

Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	6	0	normativov.net›normy-gto/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0,5	0	0	resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0,5	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	0	resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	14	0	0	resh.edu.ru

Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	6	0	normativov.net›normy-gto/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Т.Б. на уроках физической культуры.	1	0	0		resh.edu.ru
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	0	0		resh.edu.ru
3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		resh.edu.ru
4	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики Учимся гимнастическим упражнениям.	1	0	0		resh.edu.ru
5	Стилизованные способы передвижения ходьбой и	1	0	0		resh.edu.ru

	бегом. Акробатические упражнения, основные техники.					
6	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		resh.edu.ru
7	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		resh.edu.ru
8	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		resh.edu.ru
9	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		resh.edu.ru
10	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		resh.edu.ru
11	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		resh.edu.ru
12	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		resh.edu.ru
13	Подъем туловища из положения	1	0	0		resh.edu.ru

	лежа на спине и животе					
14	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		resh.edu.ru
15	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		resh.edu.ru
16	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		resh.edu.ru
17	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		resh.edu.ru
18	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		resh.edu.ru
19	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		resh.edu.ru
20	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		resh.edu.ru
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		resh.edu.ru
22	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		resh.edu.ru
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		resh.edu.ru

24	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		resh.edu.ru
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		resh.edu.ru
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		resh.edu.ru
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		resh.edu.ru
28	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		resh.edu.ru
29	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		resh.edu.ru
30	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		resh.edu.ru
31	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		resh.edu.ru

32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		resh.edu.ru
33	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		resh.edu.ru
34	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		resh.edu.ru
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		resh.edu.ru
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		resh.edu.ru
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		resh.edu.ru
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1	0	0		resh.edu.ru

	передвижения					
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		resh.edu.ru
40	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		resh.edu.ru
41	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		resh.edu.ru
42	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0		resh.edu.ru
43	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		resh.edu.ru
44	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		resh.edu.ru
45	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		resh.edu.ru
46	Разучивание фазы разбега и	1	0	0		resh.edu.ru

	отталкивания в прыжке					
47	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		resh.edu.ru
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		resh.edu.ru
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		resh.edu.ru
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		resh.edu.ru
51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		resh.edu.ru
52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		resh.edu.ru
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		resh.edu.ru
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		resh.edu.ru
55	Разучивание	1	0	0		resh.edu.ru

	подвижной игры «Пингвины с мячом»					
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		normativov.net›normy-gto/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	0		normativov.net›normy-gto/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		normativov.net›normy-gto/
59	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0		normativov.net›normy-gto/

	норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		normativov.net›normy-gto/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		normativov.net›normy-gto/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	0		normativov.net›normy-gto/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		normativov.net›normy-gto/

	ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		normativov.net›normy-gto/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	0		normativov.net›normy-gto/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ	1	1	0		normativov.net›normy-gto/

	ой скамье. Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	0		normativov.net›normy-gto/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		normativov.net›normy-gto/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физ.культуры. Т.Б. при занятиях на улице. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	0		resh.edu.ru
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	0	0		resh.edu.ru
3	Физическое развитие. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.	1	0	0		resh.edu.ru
4	Развитие координации движений	1	0	0		resh.edu.ru
5	Закаливание организма. Утренняя гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики.	1	0	0		resh.edu.ru
6	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		resh.edu.ru
7	Строевые	1	0	0		resh.edu.ru

	упражнения и команды					
8	Прыжковые упражнения	1	0	0		resh.edu.ru
9	Гимнастическая разминка	1	0	0		resh.edu.ru
10	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		resh.edu.ru
11	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		resh.edu.ru
12	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		resh.edu.ru
13	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		resh.edu.ru
14	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		resh.edu.ru
15	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		resh.edu.ru
16	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		resh.edu.ru
17	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		resh.edu.ru
18	Подъем лесенкой	1	0	0		resh.edu.ru
19	Подъем лесенкой	1	0	0		resh.edu.ru
20	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		resh.edu.ru
21	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		resh.edu.ru
22	Торможение лыжными палками	1	0	0		resh.edu.ru
23	Торможение лыжными	1	0	0		resh.edu.ru

	палками					
24	Торможение падением на бок	1	0	0		resh.edu.ru
25	Торможение падением на бок	1	0	0		resh.edu.ru
26	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		resh.edu.ru
27	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		resh.edu.ru
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		resh.edu.ru
29	Сложно координированн ые прыжковые упражнения	1	0	0		resh.edu.ru
30	Сложно координированн ые прыжковые упражнения	1	0	0		resh.edu.ru
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		resh.edu.ru
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		resh.edu.ru
33	Сложно координированн ые передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0			resh.edu.ru
34	Сложно координированн ые передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		resh.edu.ru
35	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами	1	0	0		resh.edu.ru

	туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук					
36	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		resh.edu.ru
37	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		resh.edu.ru
38	Сложно координированн ые беговые упражнения	1	0	0		resh.edu.ru
39	Сложно координированн ые беговые упражнения	1	0	0		resh.edu.ru
40	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		resh.edu.ru
41	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		resh.edu.ru
42	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		resh.edu.ru
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		resh.edu.ru
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		resh.edu.ru
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		resh.edu.ru
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		resh.edu.ru
47	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		resh.edu.ru

48	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		resh.edu.ru
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		resh.edu.ru
50	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		resh.edu.ru
51	Футбольный бильярд	1	0	0		resh.edu.ru
52	Бросок ногой	1	0	0		resh.edu.ru
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		resh.edu.ru
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		normativov.net›normy-gto/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		normativov.net›normy-gto/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		normativov.net›normy-gto/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		normativov.net›normy-gto/
58	Освоение правил	1	0	0		normativov.net›norm

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					y-gto/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		normativov.net›norm y-gto/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		normativov.net›norm y-gto/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0		normativov.net›norm y-gto/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	0		normativov.net›norm y-gto/

	Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		normativov.net›normy-gto/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		normativov.net›normy-gto/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	0		normativov.net›normy-gto/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		normativov.net›normy-gto/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	0	0		normativov.net›normy-gto/

	(тестов) 2 ступени ГТО					
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		normativov.net›normy-gto/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях-14-е изд. - М.: Просвещение.

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов.- М.: Просвещение.

Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов,Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение.

Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов,Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение.

Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов,Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение.

Внеурочная деятельность учащихся. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразоват. организаций/ В.С. Кузнецов,Г.А. Колодницкий.- 2-е изд. - М.: Просвещение.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

resh.edu.ru
normativov.net›normy-gto/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Примерная основная общеобразовательная программа начального общего образования.

Физическая культура. Примерные рабочие программы.

Учебник и пособия,которые входят в предметную линию ВИ. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.

Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов.- М.: Просвещение.

Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов/ В.С.

Кузнецов,Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение.

Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов,Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение.

Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов,Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение.

Внеурочная деятельность учащихся. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразоват. организаций/ В.С. Кузнецов,Г.А. Колодницкий.- 2-е изд. - М.: Просвещение. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Принтер.

Фотоаппарат.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая.
Бревно гимнастическое напольное.
Конь гимнастический.
Мост гимнастический подкидной.
Скамейка гимнастическая жёсткая.
Коврик гимнастический.
Маты гимнастические.
Мяч набивной (1кг.).
Палка гимнастическая.
Обруч гимнастический.
Сетка для переноса мячей.
Стойка для прыжков в высоту.
Номера нагрудные.
Комплект баскетбольных щитов
с кольцами.
Стойки волейбольные.
Сетка волейбольная.
Мячи волейбольные.
Ворота для мини-футбола.
Мячи футбольные.
Мячи баскетбольные.

Аптечка медицинская.
Спортивный зал игровой.
Легкоатлетическая дорожка.
Игровое поле для футбола и мини-футбола.
Площадка игровая
волейбольная.
Гимнастический городок.
Лыжная трасса.
Лыжи.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации г. Ульяновска

МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании учителей развивающего цикла	Заместитель директора по НМР	Директор
_____Л.В.Кондракова	_____Л.Х.Давлетшина	МБОУ «Лицей при УлГТУ №45»
протокол№ 1	протокол № 10	_____Т.В.Финюкова
от «30» 08 2023г	от «30» 08 2023г	Приказ № 327
		от «30» 08 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Ульяновск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической

перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом,

характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.1-5,6-6,6	5.2-5.6-6.6
	Бег 60м с высокого старта.	10.5-11.6-	11.0-12.3-

		12.0	12.9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	185-150-130	170-150-120
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5-4-1	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-13-4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	17-9-7	11-5-4
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	9-3-1	13-6-2
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями или пальцами	Достать пол ладонями или пальцами
К выносливости	Бег 1000м	4.50-6.10-6.30	6.00-6.30.-6.50
	Бег 2000м	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на лыжах 1 км, мин	6.45-7.45-8.15	7.30-8.20-8.40
К координации	Челночный бег 3 х 10 м, с	8.6-9.0-9.9	9.1-10.0-10.4

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	**Уроки контроля**	**Контроль норм ГТО**
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	27	10	5
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	4
Лыжная подготовка	19	2	1
Подвижные игры	41	0	0
Итого:	**102**	**15**	**10**

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	Фактич.	

1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1			Сдача нормативов ГТО.
2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста ГТО - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1			
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.ГТО	1			
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.ГТО	1			
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста ГТО- прыжки в длину с места.	1			
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1			Всероссий-ская акция «Волна здоровья»
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1			
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1			Всероссий-ские соревнова-ния «Кросс Нации - 2023» 12-17.09.
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам»	1			
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1			
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-5 шагов.ГТО	1			Сдача нормативов ГТО.

12	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1			
13	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1			Спортивная суббота «Игры нашего двора»
14	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1			
15	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1			
16	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1			
17	Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. («Стена», «Лабиринт», «Болото»).	1			
18	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы».	1			
19	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Салки с мячом».	1			
20	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Горелки», «Бездомный заяц».	1			
21	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Пограничники», «Волк во рву».	1			
22	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	1			Сдача нормативов ГТО.
23	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Космонавты», «Два мороза».	1			
24	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «К своим флажкам».	1			
25	Техника безопасности на уроке	1			

	гимнастики. История спортивной гимнастики.				
26	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вп	1			Всероссий-ский фестиваль «Веселые старты» РДШ
27	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика- перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд	1			
28	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд	1			
29	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1			
30	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1			
31	Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1			
32	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок – на козла вскок у упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1			
33	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1			
34	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами .Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста ГТО - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.).	1			Сдача нормативов ГТО.
35	Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста ГТО– наклон	1			

	вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «»Прыгуны и пятнашки				
36	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм ГТО в подтягивании (М - из виса - на высокой перекладине, Д - из виса лёжа – на низкой перекладине	1			
37	Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 30 сек.	1			
38	Упражнения на гимнастической стенки, обручами. Перетягивание каната.	1			Первенство лицея игра «Перестрел-ки»
39	Полоса препятствий из гимнастических снарядов. («канат» (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1			
40	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1			
41	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1			
42	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1			
43	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1			
44	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1			
45	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1			
46	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1			«ОЛИМПИЙСКАЯ ЗВЕЗДОЧ-КА».
47	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение	1			

	мяча в движении.				
48	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении	1			Сдача нормативов ГТО.
49	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1			
50	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1			
51	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой..	1			
52	Подвижные игры с малыми мячами.	1			
53	Подвижные игры с мячами. «Мяч капитану», «Квадрат», «Самый меткий».	1			
54	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Олимпиада в Сочи в 2014г. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке	1			

	лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.				
55	Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1			
56	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1			
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	1			
58	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Безшажный ход 300м.	1			Сдача нормативов ГТО.
58	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1			
60	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1			
61	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1			
62	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Торможение упором.	1			
63	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1			
64	Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1			Мероприятия посвященные «Дню защитника отечества»
65	Попеременно двухшажный ход без палок до 600м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1			
66	Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1			
67	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».	1			Мероприятия посвященные женскому дню

68	Попеременно двухшажный ход с палками до 1000м. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».	1			8 Марта
69	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках.	1			
70	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках	1			
71	Прохождение дистанции до 2,5 км. ГТО	1			
72	Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1			
73	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1			
74	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1			
75	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1			
76	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1			
77	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1			Сдача нормативов ГТО.
78	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1			Школьный тур «Президент-ских состязаний», «Президент-ских игр»
79	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1			
80	Подвижные игры на основе баскетбола	1			

	«Вышибалы», «Мяч капитану».				
81	Подвижные игры на основе баскетбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б мяча».	1			
82	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1			Всемирный день здоровья «Спортивная семья»
83	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1			
84	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1			
85	Техника безопасности на уроке физической культуре. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1			
86	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. ГТО Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1			
87	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. ГТО.	1			Школьный тур «Президент-ских состязаний», «Президент-ских игр»
88	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам .	1			
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста ГТО- прыжки в длину с места.	1			
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с	1			

	места. «К своим флажкам»				
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1			
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1			
93	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. ГТО	1			
94	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. ГТО	1			Сдача нормативов ГТО.
95	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1			
96	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1			
97	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1			
98	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1			
99	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки», «Два мороза».	1			Спортивная суббота «Подвижные игры»
100	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Горелки», «К своим флажкам».	1			
101	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Невод».	1			
102	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Бездомный заяц». «Пограничники». Правила поведения при купании в открытом водоёме.	1			