

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Брянская городская администрация

МБОУ СОШ №49

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных
классов

_____ Н.В. Рыжкина

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Г.А. Лаврова

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ В.В. Блохин

Протокол №148 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1846266)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-2 классов

Составители:
Кочергина В.О.
Сиденко Д.С.

Брянск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России,

формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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.

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

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;
- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2	13	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16	0	15	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		10	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		58	

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	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Физические качества	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	13	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61	

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 Современные физические упражнения	1	0	0	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	29.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	13.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	24.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

23	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1	0	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	01.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Считалки для подвижных игр	1	0	1	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	23.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	08.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок», «Охотники и утки»	1	0	1	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»	1	0	1	05.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	17.04.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	19.04.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	26.04.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	01.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	03.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	08.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1	10.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method

	толчком двумя ногами. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	17.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	22.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	24.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	58		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				
2	Зарождение Олимпийских игр	1				
3	Современные Олимпийские игры	1				
4	Физическое развитие	1				
5	Физические качества	1				
6	Сила как физическое качество	1				
7	Быстрота как физическое качество	1				
8	Выносливость как физическое качество	1				
9	Гибкость как физическое качество	1				
10	Развитие координации движений	1				
11	Развитие координации движений	1				
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				
13	Закаливание организма	1				
14	Утренняя зарядка	1				
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
17	Строевые упражнения и команды	1				
18	Строевые упражнения и команды	1				
19	Прыжковые упражнения	1				
20	Прыжковые упражнения	1				
21	Гимнастическая разминка	1				
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
28	Танцевальные гимнастические движения	1				
29	Танцевальные гимнастические движения	1				
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
32	Спуск с горы в основной стойке	1				
33	Спуск с горы в основной стойке	1				
34	Подъем лесенкой	1				
35	Подъем лесенкой	1				
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
38	Торможение лыжными палками	1				
39	Торможение лыжными палками	1				
40	Торможение падением на бок	1				
41	Торможение падением на бок	1				
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				

51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
57	Игры с приемами баскетбола	1				
58	Игры с приемами баскетбола	1				
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
63	Прием «волна» в баскетболе	1				
64	Прием «волна» в баскетболе	1				
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Брянская городская администрация

МБОУ СОШ №49

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных
классов

_____ Н.В. Рыжкина

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ Г.А. Лаврова

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ В.В. Блохин

Протокол №148 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 классов

Составители:
Корнюшина О.В.
Фетисова О.С.

Брянск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по « Физической культуре » для 3 класса на 2023-2024 учебный год разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования; на основании примерной основной программы начального общего образования («Школа России»); авторской программы по физической культуре (В.И.Лях : Москва «Просвещение» 2016); учебника по физической культуре (Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы – Москва: «Просвещение» 2015), который рекомендован Министерством образования Российской Федерации (приказ №253 от 30 марта 2014 г.) и обеспечивает реализацию обязательного минимума содержания образования; Положения о разработке и использованию рабочих программ МБОУ «СОШ № 49» г. Брянска и учебного плана ОО.

Программа рассчитана на 68 ч – 2 ч в неделю

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, кроссовая подготовка, важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и жизненной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Физическая подготовка. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

Самостоятельные наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организационные моменты и команды. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд и различных перестроений.

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

1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2)

кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

Легкая атлетика

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка

Бег в чередовании с ходьбой. Бег по повороты, со спуском; с подъемом. Бег на развитие выносливости, без учёта скорости, на промежуток времени. Сдача норматива по кроссу. Бег с преодолением препятствий, на местности и по полосе препятствий.

Подвижные и спортивные игры

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

На материале легкой атлетики и кроссовой подготовки: прыжки, бег с ускорением, метания и броски; упражнения на координацию, бег на выносливость и ловкость.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: упражнения на развитие ведения мяча, передвижения по площадке, стойки в защите, передачи мяча, броски в кольцо, игра по упрощенным правилам.

Волейбол: упражнения на выносливость, координацию и силу, броски и ловля мяча на расстояние и через сетку, имитация приёмов и передач мяча, подвижные игры на основе волейбола.

Гимнастика с основами акробатики

1. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроения в колонне, маршировка на месте.

2. Акробатические элементы: группировка, перекаты, упор присев, кувырок вперед и назад, наклоны на гибкость, стойка на лопатках, мостик.

3. Упражнения прикладного характера: лазание по шведской стенке, горизонтальному канату, проход по гимнастическому бревну, висы и упоры на гимнастической перекладине

4. Обучение опорному прыжку через коня. Наскок в упор, стойка, соскок звёздочкой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	19 ч
2.	Подвижные игры	30 ч
3.	Кроссовая подготовка	7 ч
4.	Гимнастика с элементами акробатики	12 ч
Итого		68 ч

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата	
		по плану	по факту
Легкая атлетика (11 ч)			
1.	Стартовая диагностика достижений обучающихся на начало учебного года. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега.		
2.	Обучение бегу с ускорением 30м с высокого старта.		
3.	Тестирование бега с ускорением 30м с высокого старта.		
4.	Строевые упражнения. Обучение технике челночного бега.		
5.	Строевые упражнения. Тестирование техники челночного бега 3х10м.		
6.	Обучение прыжкам с места.		
7.	Прыжок в длину с места на результат.		
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.		
9.	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.		
10.	Техника метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробы и вороны».		
11.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.		
Кроссовая подготовка(7 ч)			
12.	Кроссовая подготовка. Бег с чередованием с ходьбой 10-12 минут. Тестирование вися на время		
13.	Овладение техникой длительного бега. Подвижная игра «Перестрелка».		
14.	Обучение преодолений препятствий на местности (забор, лестница, лабиринт, бревно).		
15.	Бег с преодоление полосы препятствий. Футбольные упражнения - обучение.		
16.	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость 10-12 минут.		
17.	Кроссовая подготовка. Бег до1500 метров в чередовании с ходьбой.		
18.	Кросс 500 метров на результат.		
Гимнастика с элементами акробатики (12ч)			
19.	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.		
20.	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.		
21.	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами».		
22.	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение».		
23.	Контрольная работа за 1 полугодие. Кувырок назад. Стойка на лопатках.		
24.	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.		

25.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место».		
26.	Преодоление полосы препятствий.		
27.	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?».		
28.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.		
29.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		
30.	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения.		
	Подвижные и спортивные игры на основе волейбола (7ч)		
31.	Обучение игре волейбол. Стойки и перемещения.		
32.	Обучение верхней передачи мяча. Жонглирование мячом.		
33.	Эстафеты с волейбольными мячами.		
34.	Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку.		
35.	Обучение игре «Лишний мяч».		
36.	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Лишний мяч».		
37.	Обучение игре «Пионербол».		
	Спортивные и подвижные игры (23ч)		
38.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.		
39.	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?».		
40.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.		
41.	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.		
42.	Ведение правой и левой рукой бегом.		
43.	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись».		
44.	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.		
45.	Эстафеты с мячом.		
46.	Эстафета со скакалкой.		
47.	Эстафеты с обручем.		
48.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом.		
49.	Игра «Передача мячей», «Третий лишний».		
50.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.		
51.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.		
52.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай-поймай». Развитие координации.		
53.	Эстафеты с мячом.		
54.	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.		
55.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.		
56.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча».		

57.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.		
58.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		
59.	Метания набивного мяча из разных положений.		
60.	Итоговая контрольная работа (тест) за 2023-2024 уч.г. Эстафеты.		
Легкая атлетика (8ч)			
61.	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.		
62.	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.		
63.	Эстафеты.		
64.	Челночный бег 3x10 м.		
65.	Бег с ускорением от 30 до 60 м.		
66.	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.		
67.	Прыжки в длину с места.		
68.	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).		

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Печатные пособия

1.ФГОС НОО

2. Лях В.И Физическая культура Предметная линия учебников. Москва «Просвещение» 2016

3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2015.

Учебно-практическое оборудование

1. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
2. Маты гимнастические
3. Кегли
4. Обручи
5. Палки гимнастические

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Брянская городская администрация

МБОУ СОШ №49

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных
классов

_____ Н.В. Рыжкина

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ Г.А. Лаврова

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ В.В. Блохин

Протокол №148 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Составитель:
Мишина Е.С.

Брянск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 4 класса на 2023-2024 учебный год разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования. На основании примерной программы по физической культуре («Школа России» рабочие программы 1-4 классы Москва «Просвещение» 2022) и учебника по физической культуре (Москва «Просвещение» 2018), который рекомендован Министерством Образования Российской Федерации и обеспечивает реализацию обязательного минимума содержания образования. Положения о разработке и использованию рабочих программ МБОУ «СОШ №49» г. Брянска и учебного плана.

Цель

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- Овладение школой движений;
- Развитие координационных и кондиционных способностей.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Формирование эстетических потребностей и ценностей;

- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к

выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств: поведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

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

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

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с передвижением, в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Тематическое планирование

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика и подвижные игры.	12 ч.
2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики и баскетбола .	4 ч.
3	Гимнастика с элементы акробатики и подвижные игры.	16 ч.
4	Конькобежная и лыжная подготовка.	20 ч
5	Легкая атлетика и подвижные игры (с элементами волейбола и баскетбола).	16 ч
	Итого	68 ч

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
68 часов (2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1 четверть - 16 часов			
1	Первичный инструктаж по охране труда. Инструктаж по легкой атлетике. Игры.		
2	Бег 30 м, 60 м.		
3	Тестирование челночного бега 3х10м.		
4	Прыжок в длину с разбега. Игра «Лиса и куры».		
5	Прыжок в длину с места.		
6	Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м).		
7	Бег 30 метров (контроль). Эстафеты.		
8	Техника Безопасности. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».		
9	Опорный прыжок с места. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».		
10	Опорный прыжок с места. На результат.		
11	Кроссовая подготовка. Бег с чередованием с ходьбой 10-12 мин.		
12	Овладение техникой длительного бега. Подвижная игра «Перестрелка».		
13	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость 6 - 10 мин.		
14	Эстафеты.		
15	Обучение преодолению препятствий на местности.		
16	Бег с преодолением полосы препятствий. Футбольные упражнения.		
17	Кросс 500 м на результат.		
18	Строевые упражнения. Комплекс У.Г. Подвижная игра.		
19	Техника безопасности на уроках гимнастики.		
2 четверть – 16 ч			
20	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		
21	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.		
22	Стойка на лопатках с помощью страховки.		
23	«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.		
24	Упражнение на равновесие на бревне. Игра «Кто ушел»		

25	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.		
26	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		
27	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с волейбольными мячами.		
28	Промежуточная аттестация (тест).		
29	Обучение игре волейбол. Стойки и перемещения.		
30	Обучение верхней подачи мяча. Игра «Попади в щит».		
31	Обучение игры «Пионербол».		
32	Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку.		
3 четверть – 20 часов			
33	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещение в беге.		
34	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?».		
35	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках квадратах, круге.		
36	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом.		
37	Ведение мяча правой и левой рукой бегом.		
38	Эстафета с мячами.		
39	Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди после подбрасывания над собой.		
40	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай мяч». Развитие координации.		
41	Упражнения на равновесие.		
42	Лазание по канату. Подвижные игры.		
43	Круговая тренировка.		
44	Вращение обруча.		
45	Спортивные игры.		
46	Футбольные упражнения.		
47	Спортивная игра «Мини-Футбол».		
48	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой.		
49	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте.		
50	Техника передачи катящегося мяча.		
51	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы.		

52	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с мячом. Передача мяча в колоннах двумя руками. ОРУ с мячом.		
4 четверть – 16 часов			
53	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.		
54	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча».		
55	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.		
56	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		
57	Метание набивного мяча из разных положений.		
58	Промежуточная аттестация (тест.)		
59	Эстафеты.		
60	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
61	Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза».		
62	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
63	ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.		
64	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.		
65	Закрепление броска двумя руками от груди с места.		
66	Закрепление ловли и передачи мяча.		
67	Эстафеты. Игры.		
68	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания.		

Учебно-методическое обеспечение

Печатные пособия:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях.- М.: Просвещение,2018.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы пособие для учителей общеобразоват. Организаций. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-4 классы / В.В. Лях. М.- Просвещение 2017.

Информационно-коммуникативные средства:

Интернет ресурсы

Материально технические средства:

Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок.

Компьютерная техника.

Видеопроектор.

Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Мячи.
3. Скакалки.
4. Маты гимнастические.
5. Кегля.
6. Мат.
7. Обручи.