

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Плодовая средняя школа имени Н.А. Волкова»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей гуманитарного цикла
Протокол № 1
от 29 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Л.Н. Двойкова _____
№ 218 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Плодовая СШ
И.Р. Нуртдинов _____
приказ № 218 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4 класс

по физической культуре

количество часов: 102

учитель: МАННАПОВ АЛИК РАСУЛОВИЧ

2023/2024 учебный год

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступил в силу с 01.09.2020)
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413) (ред.11.12.2020)
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» дата обращения: 10.03.2021)
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» №28 от 28.09.2020г.
- Учебный план МБОУ Плодовая СШ (приказ № 202 от 29.08.2023г.)
- ООП СОО МБОУ Плодовая СШ (приказ № 202 от 29.08.2023г.)
-

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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные

Знания о физической культуре

Выпускник 4 класса научится:

- * излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека
- * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, планировать режим дня и учебной недели;
- * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 4 класса получит возможность научиться:

- * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 4 класса научится:

- * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

Выпускник 4 класса получит возможность научиться:

- * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник 4 класса научится:

- * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- * выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 4 класса получит возможность научиться:

- * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- * выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Регулятивные УУД:

- * умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- * планирование общей цели и пути её достижения;
- * распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- * конструктивное разрешение конфликтов;
- * осуществление взаимного контроля;
- * оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- * принимать и сохранять учебную задачу;
- * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- * различать способ и результат действия;
- * вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать

Познавательные УУД:

- * добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- * перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- * преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- * устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- * взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- * адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- * учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- * формулировать собственное мнение и позицию;
- * договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- * совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- * учиться выполнять различные роли в группе.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- * владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- * владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- * владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- * способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.1-6.5-6,6	5.2-6.5-6.6
	Бег 60м с высокого старта.	10.4-11.5-11.9	10.8-12.0-12.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	185-140-130	170-155-120
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5-3-2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-8-4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	22-13-10	13-7-5
К гибкости	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	8-4-2	11-5-3

К выносливости	Бег 1000м	4.50-5.50-6.10	5.10-6.20.-6.30
	Бег 2000м	13.00-16.00-18.00	15.00-17.30-19.00
	Бег на лыжах 1 км, мин	6.45-7.45-8.15	7.30-8.20-10.00
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.6-9.5-9.9	9.1-10.0-10.4

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение.

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

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

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

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

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами

в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Таблица 1.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

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	16	2	1
Подвижные игры	44	0	0
Итого:	102	15	10

Таблица 2.

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Техника безопасности на уроках физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1
2			Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1
3			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1
4			Бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. «К своим флажкам».	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
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». Сдача теста – бег 1000м.	1

11			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - метание малого мяча с разбега.	1
12			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте. Челночный бег 3*10 м.	1
13			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1
14			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в движении.	1
15			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. 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, по прямой, с изменением направления.	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
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 уроках гимнастики. История спортивной гимнастики.	1
26			Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения, лежа на спине.	1
27			Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения, лежа на спине, кувырок вперёд	1
28			Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения, лежа на спине, кувырок вперёд в группировке.	1
29			Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1
30			Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад, в сторону. Сдача теста – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
31			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. 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			Опорный прыжок – на козла вскок в 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. Сдача теста - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	1
35			Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
36			Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм 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 1 мин.	1
38			Упражнения на гимнастической стенке, обручами. Перетягивание каната.	1
39			Полоса препятствий из гимнастических снарядов (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.	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 движении.	1
43			Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально по прямой. Броски в цель.	1
44			Ловля, передача, броски и ведение мяча с изменением направления. Броски в цель.	1
45			Ловля, передача, броски и ведение мяча правой и левой рукой. Броски в цель.	1
46			Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча правой рукой.	1
47			Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в левой рукой.	1
48			Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении по прямой.	1
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 с изменением направления.	1
51			Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении «змейкой».	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. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1

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. Бесшажный ход 300м.	1
58			Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1
60			Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом с небольшого склона.	1
61			Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1
62			Торможение упором. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м.	1
63			Строевая подготовка на лыжах. Бесшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1
64			Строевая подготовка на лыжах. Бесшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1
65			Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой».	1
66			Попеременно двухшажный ход без палок до 1000м. Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой».	1
67			Попеременно двухшажный ход с палками до 1200м. Подъём в гору «лесенкой», «ступаящим шагом».	
68			Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой стойке.	1
69			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 2500м. Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки»	1
70			Техника безопасности занятия баскетбольными мячами. Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1
71			Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1
72			Подвижные игры на основе баскетбола «Гонка мячей по кругу».	1
73			Подвижные игры на основе баскетбола «Овладей мячом».	1
74			Подвижные игры на основе баскетбола «Подвижная цель».	1
75			Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч ловцу. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	1
76			Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1
77			Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
78			Подвижные игры на основе баскетбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б мяча».	1
79			Подвижные игры на основе баскетбола «Охотники и утки».	1

80		Подвижные игры на основе баскетбола «Быстро и точно». Подтягивание (м - из виса - на высокой перекладине, д - из виса лёжа – на низкой перекладине).	1
81		Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Снайперы».	1
82		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте.	1
83		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге. Прыжки через скакалку за 1 мин	1
84		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1
85		Ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1
86		Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1
87		Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Ведение мяча с изменением направления и броски в цель. Игра «Перестрелка».	1
88		Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении. Игра «Перестрелка». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
89		Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1
90		Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1
91		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..	1
92		Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - метание малого мяча. Игра «К своим флажкам».	1
93		Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
94		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1
95		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1
96		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1
97		Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1
98		Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1
99		Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки», «Два мороза».	1
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». Сдача теста – бег 1000м.	1
102		Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Бездомный заяц». «Пограничники». Правила поведения при купании в открытом водоёме.	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	

1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Программа по Физической культуре. 1- 4 класс	1	«Физическая культура» 1-4 классы, автор В.И. Лях, В. И. Виленский; 5-е издание М.: Просвещение, 2016 г.
1.4	Физическая культура. 1-4 классы/ под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский.	1	учебник для общеобразовательных организаций: «Физическая культура» 1-4 классы, 14-е издание, автор В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г.
1.5	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1 — 4 классы (серия «Текущий контроль»).	1	Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.6	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	1	В составе библиотечного фонда
2	Спортивный инвентарь		
2.1	Эстафетные палочки	2	
2.2	Теннисные мячи	30	
2.3	Набивные мячи 1 кг	10	
2.4	Конусы	10	
2.5	Гимнастические обручи	30	
2.6	Гимнастические палки	10	
2.7	Гимнастические скакалки	30	
2.8	Туристические коврики	10	
2.9	Гимнастические маты	10	
2.10	Гимнастический мостик	1	
2.11	Гимнастический конь	1	
2.12	Гимнастическое бревно	1	
2.13	Гимнастическая перекладина	1	
2.14	Гимнастические стенки	10	
2.15	Навесная перекладина	1	
2.16	Канат	1	
2.17	Скамейки гимнастические	4	
2.18	Футбольные мячи	3	
2.19	Футбольные ворота	2	
2.20	Баскетбольные мячи	15	
2.21	Кольца баскетбольные	2	
2.22	Волейбольные мячи	15	
2.23	Сетка волейбольная	1	
3	Спортивные площадки		

3.1	Футбольное поле	1	
3.2	Волейбольные площадки	2	
3.3	Баскетбольная площадка	1	
	Спортивный городок	2	
4	Контрольно-измерительный инвентарь		
4.1	Секундомер	1	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).