Приложение

к основной образовательной программе
начального общего образования,
утвержденной приказом 165[а] от 31.08.2023г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Аксарихинская средняя общеобразовательная школа

Представлено
Педагогическим советом
Протокол от 28.08.2023 №1

Утверждаю:
Директор МКОУ Аксарихинская СОШ
_____А.В.Журская
Приказ от 31.08.2023г. № 166[а]

Журская Алла Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Журская Алла Валерьевна
Дата: 2023.10.26 10:51:44 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования:	Начальное общее образование
Стандарт:	ФГОС НОО
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения предмета:	2 года
Класс:	3 – 4 класс
Учебный год:	2023/2024

п. Восточный

Оглавление

1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2.	Содержание курса	3
3.	Тематическое планирование	5
4.	Календарно – тематическое планирование	6

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 2-4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Предметные результаты включают освоение обучающимися в ходе изучения физической культуры опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира. Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

1. 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;

2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей 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).

2. Содержание курса

Знания о физической культуре. Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползанье, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. –ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; –ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; – характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов выполнений 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 длинны и массы тела, показатели 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). – отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; – организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; –измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); –выполнять организующие строевые команды и приемы; –выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); –выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах

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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например:

1) мост из положения лежа на спине, опустится 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, перемахи. 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. 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. (перекладина, гимнастическое бревно); –выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); –выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием колен, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3. Тематическое планирование.

№ п /п	Вид программного материала	Объём часов	3 класс	4 класс
1	Основы знаний	В процессе урока		
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	20	20	20
3	Подвижные игры сэлементами спортивных игр	30	30	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10
5	Лыжная подготовка	8	8	8
	Всего часов:	68	68	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»)
3 класс

№ п /п	Тема (раздел)	Объём часов
I ЧЕТВЕРТЬ (16 ч)		
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега.	1
2. .	Бег 30 м. Высокий и низкий старт.	1
3. .	Бег 60 м. Разновидности ходьбы.	1
4. .	Тб по прыжкам. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
5. .	Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с разбега.	1
6. .	Тб при метании. Метание мяча на дальность	1
7. .	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалки.	1
8. .	Метание мяча на дальность и в цель.	1
9. .	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 300м	1
10. .	Тб при подвижных играх. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Эстафета.	1
11. .	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игра «прыгающие воробышки», «зайцы в огороде»	1
12. .	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игры «лисы и куры», «точный расчет»	1
13. .	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игры «перестрелка».	1
14. .	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игры «охотники», «ночные снайперы».	1
15. .	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. игра «лисы и куры», «точный расчет».	1
16. .	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Игра в пионербол.	1
II ЧЕТВЕРТЬ (16ч)		
17. .	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1
18. .	Группировка. Перекаты в группировке.	1

19. .	О.Р.У. Перекаты в группировке.	1
20. .	О.Р.У. Кувырки вперёд и назад.	1
21. .	О.Р.У. Стойка на лопатках, два кувырка слитно вперед	1
22. .	О.Р.У. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1
23. .	О.Р.У. Смешанные висы и упоры. Упражнения на равновесие(на бревне).	1
24. .	О.Р.У. М о с т из положения лёжа. Стойка на лопатках.	1
25. .	О.Р.У. Мост из положения лежа.Стойка на лопатках.	1
26. .	О.Р.У. Мост из положения лежа. Развитие гибкости	1
27. .	О.Р.У. Прыжки с поворотом. Развитие гибкости	1
28. .	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Вращение обруча.	1
29. .	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Прыжки с поворотом.	1
30. .	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Вращение обруча.	1
31. .	Тб при подвижных играх. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Игровая эстафета.	1
32. .	Правила игры «прыгающие воробышки» Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У.	1
III ЧЕТВЕРТЬ (20ч)		
33. .	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
34. .	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
35. .	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
36. .	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
37. .	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1
38. .	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1

39. .	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке.	1
40. .	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
41. .	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
42. .	Попеременный двушажный ход (без палок). Эстафеты.	1
43. .	Попеременный двушажный ход (без палок). Попеременный двушажный ход (с палками).	1
44. .	Попеременный двушажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
45. .	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
46. .	Попеременный двушажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
47. .	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
48. .	Прохождение дистанции 1500 м.	1
49. .	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мячана месте и в движении. Эстафеты.	1
50.	О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
51. .	О.Р.У. Ведениемяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1
52. .	О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
IV ЧЕТВЕРТЬ (16 ч)		
53. .	Броски вкольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
54. .	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
55. .	О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
56. .	О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча на дальность и в цель.	1
57. .	О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
58. .	О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1

59. .	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
60. .	О.Р.У. Прыжок в высоту. Метание мяча.	1
61. .	О.Р.У. Прыжок в высоту	1
62. .	О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
63. .	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 300 м.	1
64. .	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
65. .	Строевые упражнения. Медленный бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
66. .	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
67. .	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 800 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
68. .	Подведение итогов учебного года.	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»)
4 класс

№	Тема	Объём часов
1	Инструкция по ТБ на уроках физической культуры, легкой атлетики. Освоение техники спринтерского бега. Низкий старт. Высокий старт.	1
2	Знания о физической культуре. История физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на работу лёгких и сердца.	1
3	Лёгкая атлетика. Освоение техники прыжков в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
4	Лёгкая атлетика. Освоение техники длительного бега до 5-10 мин. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
5	Лёгкая атлетика. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
6	Способы физкультурной деятельности. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультминуток.	1
7	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
8	Знания о физической культуре. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Правила предупреждения травм	1
9	Лёгкая атлетика. Освоение техники метания малого мяча с места из-за головы на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
10	Лёгкая атлетика. Освоение техники спринтерского бега 60 м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
11	Лёгкая атлетика. Освоение техники лёгкого равномерного бега до 1км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
12	Способы физкультурной деятельности. Составление комплекса физических упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты и силы	1
13	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
14	Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол. Освоение техники передвижения приставными шагами, правым и левым боком, спиной вперед	1

15	Баскетбол. Освоение техники остановок в шаге и прыжком. Освоение техники ведения мяча стоя на месте	1
16	Баскетбол. Освоение техники ведения мяча с продвижением вперёд. Освоение техники ловли и передачи мяча в парах	1
17	Баскетбол. Освоение техники бросков двумя руками от груди с места и в движении	1
18	Баскетбол. Освоение техники перемещения, стоек, поворотов, остановок	1
19	Баскетбол. Освоение техники бросков мяча в корзину с места и в движении.	1
20	Баскетбол. Освоение техники обвода соперника	1
21	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам	1
22	Гимнастика. Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Освоение техники наклона вперёд из положения стоя на полу с прямыми ногами. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
23	Гимнастика. Наклон вперёд из положения стоя на полу с прямыми ногами. (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
24	Лыжная подготовка. Инструкция по ТБ на уроках лыжной подготовки. Освоение одновременного одношажного хода	1
25	Гимнастика. Освоение техники стоек, седов, упоров. Освоение техники кувырок вперед	1
26	Гимнастика. Освоение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
27	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
28	Лыжная подготовка. Правила выбора индивидуального инвентаря. Освоение техники двухшажного попеременного хода.	1
29	Гимнастика. Освоение техники кувырок назад с выходом в упор присев	1
30	Гимнастика. Освоение техники гимнастического моста из положения лежа, стоя	1
31	Лыжная подготовка. Освоение техники двухшажного попеременного хода	1
32	Гимнастика. Освоение техники прыжков через скакалку с изменением скорости ее вращения Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1

33	Гимнастика. Освоение техники прохождения гимнастической полосы препятствий и стойки на лопатках.	1
34	Лыжная подготовка. Освоение техники подъемов лесенкой, елочкой	1
35	Гимнастика. Освоение техники подтягивания из виса на высокой перекладине. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
36	Гимнастика. Подтягивание из виса на высокой перекладине. (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
37	Гимнастика. Освоение техники подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
38	Лыжная подготовка. Освоение техники спуска, повороты, переступания	1
39	Гимнастика. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
40	Гимнастика. Освоение техники поднимания туловища из упора лежа. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
41	Лыжная подготовка. Освоение техники торможение плугом	1
42	Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр Волейбол. Освоение техники приема мяча снизу двумя руками	1
43	Лыжная подготовка. Освоение техники спуска с помощью переступа	1
44	Волейбол. Освоение техники приема мяча снизу двумя руками	1
45	Волейбол. Освоение техники приема мяча сверху двумя руками	1
46	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
47	Волейбол. Освоение техники подачи способом снизу и сбоку.	1
69	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
48	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
49	Волейбол. Учебная игра по упрощенным правилам	1
50	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км (тест) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
51	Волейбол. Освоение техники приема и подачи мяча через сетку двумя руками	1

52	Лыжная подготовка. Передвижение различными ходами до 3-х км.Эстафета.	1
53	Волейбол. Учебная игра по упрощенным правилам	1
54	Способы физкультурной деятельности. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Организация досуга и отдыха.	1
55	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений гимнастики для глаз.	1
56	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью	1
57	Лёгкая атлетика. Инструкция по ТБ на укроках легкой атлетики. Бег 60 м (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
58	Лёгкая атлетика. Освоение техники эстафетного бега. Эстафета	1
59	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Закаливание организма. Способы закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	1
60	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3*10м	1
61	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность (тест). Подготовка к сдаче норма тивов ГТО.	1
62	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
63	Лёгкая атлетика. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов ГТО	1
64	Лёгкая атлетика. Бег 1 км (тест). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
65	Футбол. Техника безопасности при занятиях футболом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
66	Футбол. Ведение мяча по прямой линии. Ведение мяча по дуге и змейкой между стойками.	1
67	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1
68	Итоги учебного года	1