



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 167

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета

Протокол №1 от «30» августа 2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МАОУ СОШ № 167

№ 97 от 30.08.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ДЛЯ 1 -4 КЛАССОВ)**

г. Екатеринбург 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1-4 КЛАСС ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 2-4 класса разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 18.12.2012) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373»;
- Приказа Минобрнауки России от 07.06.2017 N 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089»;
- Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 (ред. от 13.12.2013) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12. 2015 №81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2018г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Основной образовательной программы начального общего образования, принятой на педагогическом совете МАОУ СОШ № 167;
- Примерной Программы начального общего образования. М., «Просвещение», 2009 год;
- Авторской программы А.П.Матвеева «Физическая культура»;
- Учебный план МАОУ СОШ № 167 на 2022-2023 учебный год;
- Локальный акт МАОУ СОШ № 167 (об утверждении структуры рабочей программы).

Место курса в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 66 часов в год, по 2 часа в неделю, во 2-4 классах отводится 68 часов в год, по 2 часа в неделю. Итого 270 часов за уровень начального общего образования.

Цели и задач курса:

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с обще-развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- развитие двигательных (координационных и кондиционных способностей);

Планируемые результаты изучения курса:

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- развивать в себе такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура» «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять различные способы передвижения на лыжах;
- соблюдать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями; требований к местам проведения;
- соблюдать правила поведения на открытых водоемах;

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения;
- выполнять передвижение на лыжах.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Основное 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. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, 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; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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.

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

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; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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: 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.

Общеразвивающие упражнения

- на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки;

- на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей;

- на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2 КЛАСС

(ЗАЛ)

2 часа в неделю, 68 часов в год

| № Урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата урока |
|------------|--|-----------------|---------------|
| 1. | Понятие о физической культуре. Правила безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма. | 1 | |
| 2. | Легкая атлетика. Беговая подготовка. | 1 | |
| 3. | Беговая подготовка. Бег с высокого старта с последующим ускорением. | 1 | |
| 4. | Беговая подготовка. | 1 | |
| 5. | Техника челночного бега с высокого старта. | 1 | |
| 6. | Основные физические качества. Подвижные игры. | 1 | |
| 7. | Метание мяча на дальность | 1 | |
| 8. | Измерение уровня развития основных физических качеств | 1 | |
| 9. | Кувырок вперед. | 1 | |
| 10. | Усложнённые кувырки вперед. | 1 | |
| 11. | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 | |
| 12. | Беговые упражнения. | 1 | |
| 13. | Игровые упражнения с кувырками | 1 | |
| 14. | Закаливание организма. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» | 1 | |
| 15. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | |
| 16. | Обучение технике кувырка назад. | 1 | |
| 17. | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд | 1 | |
| 18. | Тестирование наклона вперед | 1 | |
| 19. | Кувырок назад | 1 | |
| 20. | Подтягивание. | 1 | |
| 21. | Бросок мяча в горизонтальную цель | 1 | |
| 22. | Стойка на лопатках. | 1 | |
| 23. | Тестирование вися и проверка волевых качеств | 1 | |
| 24. | Строевые упражнения. | 1 | |
| 25. | Упражнение «Мост» | 1 | |
| 26. | Подвижная игра «Осада города» | 1 | |
| 27. | Лазание по гимнастической стенке по горизонтали. | 1 | |
| 28. | Лазание по гимнастической стенке по вертикали. | 1 | |
| 29. | Кувырок вперед в группировке | 1 | |
| 30. | Кувырок вперед в группировке с трёх шагов | 1 | |
| 31. | Подвижные игры. | 1 | |
| 32. | Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове» | 1 | |
| 33. | Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. | 1 | |
| 34. | Передвижение на лыжах ступающим шагом | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 35. | Передвижение на лыжах скользящим шагом | 1 | |
| 36. | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 | |
| 37. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | |
| 38. | Подъём на склон «лесенкой» | 1 | |
| 39. | Подъём на склон «ёлочкой» | 1 | |
| 40. | Торможение «плугом» на лыжах | 1 | |
| 41. | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота» | 1 | |
| 42. | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 | |
| 43. | Движение на лыжах с палками «змейкой» | 1 | |
| 44. | Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время | 1 | |
| 45. | Броски набивного мяча весом 1 кг | 1 | |
| 46. | Прыжки на скакалке и прыжки в длину. | 1 | |
| 47. | Упражнения с обручами. | 1 | |
| 48. | Прыжки на скакалке и прыжковые упражнения. | 1 | |
| 49. | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | |
| 50. | Первые спортивные соревнования. Эстафеты. | 1 | |
| 51. | Прыжок в длину с места. | 1 | |
| 52. | История появления мяча. Подвижные игры с мячом. | 1 | |
| 53. | История зарождения древних Олимпийских игр. | 1 | |
| 54. | Подвижные игры с прыжками. | 1 | |
| 55. | Подвижные игры с мячом. | 1 | |
| 56. | Подвижные игры с теннисными мячами. | 1 | |
| 57. | Владение мячом на месте и в движении | 1 | |
| 58. | Упражнения с мячом. | 1 | |
| 59. | Выполнение упражнений с мячами в парах | 1 | |
| 60. | Тестирование подъёма туловища за 30 секунд | 1 | |
| 61. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | 1 | |
| 62. | Тест на гибкость | 1 | |
| 63. | Прыжок в длину с места на результат | 1 | |
| 64. | Спортивная игра футбол | 1 | |
| 65. | Тестирование броска мяча | 1 | |
| 66. | Упражнения на уравнивание предметов. | 1 | |
| 67. | Круговая тренировка. | 1 | |
| 68. | Спортивная игра футбол | 1 | |

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 2 КЛАСС

Нормативы

| Упражнения 2 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-------------------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 12,0 | 12,8 | 13,2 | 12,4 | 12,8 | 13,2 |
| Челночный бег 3×10 м, сек | 9,1 | 10,0 | 10,4 | 9,7 | 10,7 | 11,2 |
| Бег 30 м, с | 5,4 | 7,0 | 7,1 | 5,6 | 7,2 | 7,3 |
| Бег 1.000 метров | без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 165 | 125 | 110 | 155 | 125 | 100 |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см | 80 | 75 | 70 | 70 | 65 | 60 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 |
| Подтягивание на перекладине | 4 | 2 | 1 | | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 23 | 21 | 19 | 28 | 26 | 24 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3 КЛАСС

(ЗАЛ)

2 часа в неделю, 68 часов в год

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата урока |
|---------|---|--------------|------------|
| 1. | Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 | |
| 2. | Бег 30 метров стартовый разгон. | 1 | |
| 3. | Челночный бег 3x10 м | 1 | |
| 4. | Бег 40-60 метров. | 1 | |
| 5. | Метание мяча на дальность. | 1 | |
| 6. | Бег до 1000 метров. | 1 | |
| 7. | Встречная эстафета. | 1 | |
| 8. | Измерение уровня развития основных физических качеств | 1 | |
| 9. | Прыжок в длину. | 1 | |
| 10. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 11. | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. | 1 | |
| 12. | Передача мяча двумя руками от груди. | 1 | |
| 13. | Ведение мяча. | 1 | |
| 14. | Остановка в два шага. Броски в кольцо. | 1 | |
| 15. | Игра «Десять передач». | 1 | |
| 16. | Ведение мяча змейкой. | 1 | |
| 17. | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 | |
| 18. | Строевая подготовка. | 1 | |
| 19. | Акробатические элементы. | 1 | |
| 20. | Кувырок вперед с трех шагов. | 1 | |
| 21. | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | |
| 22. | Кувырок назад. | 1 | |
| 23. | Висы на перекладине. | 1 | |
| 24. | Упражнения в равновесии. | 1 | |
| 25. | Переворот боком «колесо». | 1 | |
| 26. | Преодоление полосы препятствий. | 1 | |
| 27. | Акробатическая комбинация. | 1 | |
| 28. | Прыжки через скакалку. | 1 | |
| 29. | Круговая тренировка. | 1 | |
| 30. | Упражнения с обручами. | 1 | |
| 31. | Упражнения на развитие координации. | 1 | |
| 32. | Игры. Эстафеты. | 1 | |
| 33. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | |
| 34. | Попеременно двухшажный ход. | 1 | |
| 35. | Попеременно двухшажный ход с прокатыванием. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 36. | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | 1 | |
| 37. | Одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 38. | Игра «Быстрый лыжник». | 1 | |
| 39. | Подъём «лесенкой» | 1 | |
| 40. | Подъём «елочкой». | 1 | |
| 41. | Торможение «плугом» на лыжах. | 1 | |
| 42. | Одновременный двухшажный ход. | 1 | |
| 43. | Игра «Кто дальше скатиться с горки». | 1 | |
| 44. | Лыжные ходы в процессе прохождения учебной дистанции | 1 | |
| 45. | Прохождение тренировочных дистанций (500 м). | 1 | |
| 46. | Техника торможения и поворота | 1 | |
| 47. | Прохождение 1 км. | 1 | |
| 48. | Эстафеты на лыжах. | 1 | |
| 49. | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. | 1 | |
| 50. | Стойка игрока. Приём мяча снизу. | 1 | |
| 51. | Приём мяча снизу после набрасывания в парах. | 1 | |
| 52. | Режим дня и его планирование. | 1 | |
| 53. | Учебная игра в пионербол. | 1 | |
| 54. | Игры с мячами. | 1 | |
| 55. | Ведение мяча. Броски в кольцо. | 1 | |
| 56. | Ведение мяча змейкой. | 1 | |
| 57. | Передача мяча двумя от груди в движении. | 1 | |
| 58. | Игра «Передал, садись» | 1 | |
| 59. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 | |
| 60. | Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 61. | Прыжок в длину с места. | 1 | |
| 62. | Метание мяча на дальность и в цель | 1 | |
| 63. | «Весёлые старты». | 1 | |
| 64. | Профилактика утомления. Бег 60 м | 1 | |
| 65. | Бег с высокого старта на 1000 м. | 1 | |
| 66. | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 | |
| 67. | Ведение мяча левой и правой ногой. | 1 | |
| 68. | Удары по воротам катящегося мяча. | 1 | |

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 3 КЛАСС

Нормативы

| Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-------------------|-----|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 3×10 м, сек | 8,8 | 9,9 | 10,2 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| Бег 30 м, с | 5,1 | 6,7 | 6,8 | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| Бег 1.000 метров | без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 175 | 130 | 120 | 160 | 135 | 110 |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см | 85 | 80 | 75 | 75 | 70 | 65 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| Подтягивание на перекладине | 5 | 3 | 1 | | | |
| Метание теннисного мяча, м | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 25 | 23 | 21 | 30 | 28 | 26 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

4 КЛАСС

(ЗАЛ)

2 часа в неделю, 68 часов в год

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата урока |
|---------|---|--------------|------------|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 | |
| 2. | Бег 30 метров. | 1 | |
| 3. | Челночный бег 3х10 м. | 1 | |
| 4. | Прыжок в длину с места | 1 | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 6. | Метание на дальность. | 1 | |
| 7. | Метание мяча на результат. | 1 | |
| 8. | Круговая эстафета. | 1 | |
| 9. | Бег 1500 метров. | 1 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | |
| 11. | Оздоровительный бег. Подтягивание. | 1 | |
| 12. | Бег 60 метров. | 1 | |
| 13. | Бег с преодоление препятствий. | 1 | |
| 14. | Прыжок в высоту. | 1 | |
| 15. | Многоскоки 8 прыжков | 1 | |
| 16. | Встречная эстафета | 1 | |
| 17. | Тестирование подъема туловища. | 1 | |
| 18. | Подвижные игры. | 1 | |
| 19. | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 | |
| 20. | Строевые упражнения. | 1 | |
| 21. | Подвижные игры: «Волк во рву», «День и ночь». | 1 | |
| 22. | Висы. | 1 | |
| 23. | Опорный прыжок. | 1 | |
| 24. | Кувырок вперёд, назад. | 1 | |
| 25. | Стойка на лопатках, «мост». | 1 | |
| 26. | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 | |
| 27. | Акробатические упражнения. | 1 | |
| 28. | Акробатическая комбинация. | 1 | |
| 29. | Упражнения в равновесии. | 1 | |
| 30. | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | |
| 31. | Переворот боком «колесо». | 1 | |
| 32. | Опорный прыжок с разбега. | 1 | |
| 33. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | |
| 34. | Попеременный двухшажный ход. | 1 | |
| 35. | Попеременно двухшажный ход с прокатыванием. | 1 | |
| 36. | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | 1 | |
| 37. | Одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 38. | Игра «Быстрый лыжник». | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 39. | Подъём «лесенкой» | 1 | |
| 40. | Подъём «елочкой». | 1 | |
| 41. | Торможение «плугом» на лыжах. | 1 | |
| 42. | Одновременный двухшажный ход. | 1 | |
| 43. | Игра «Кто дальше скатиться с горки». | 1 | |
| 44. | Лыжные ходы в процессе прохождения учебной дистанции | 1 | |
| 45. | Прохождение тренировочных дистанций (1000 м). | 1 | |
| 46. | Техника торможения и поворота | 1 | |
| 47. | Прохождение 2 км. | 1 | |
| 48. | Эстафеты на лыжах. | 1 | |
| 49. | Инструктаж по техника безопасности на уроках спортивных игр. | 1 | |
| 50. | Приём мяча снизу после набрасывания в парах. | 1 | |
| 51. | Учебная игра в пионербол. | 1 | |
| 52. | Основная стойка игрока. Перемещения. | 1 | |
| 53. | Игры с мячом. Игра «Снайпер». | | |
| 54. | Передача мяча в парах. | 1 | |
| 55. | Подача мяча. | 1 | |
| 56. | Подвижные игры с мячом. | 1 | |
| 57. | Бросок мяча в кольцо. | 1 | |
| 58. | Передача мяча двумя руками от груди. | 1 | |
| 59. | Передача мяча в движении. | 1 | |
| 60. | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | |
| 61. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 | |
| 62. | Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 63. | Прыжки в длину. | 1 | |
| 64. | Передача эстафетной палочки. | | |
| 65. | Остановки и повороты в футболе. | 1 | |
| 66. | Удар по неподвижному мячу. | 1 | |
| 67. | Ведение мяча. | 1 | |
| 68. | Учебная игра. | 1 | |

Контрольно-измерительные материалы 4 класс (Зал).

| Упражнения 4 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 3×10 м, сек | 8,6 | 9,5 | 9,9 | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| Бег 30 м, с | 5,0 | 6,5 | 6,6 | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| Бег 1.000 метров, мин | 5,50 | 6,10 | 6,50 | 6,10 | 6,30 | 6,50 |
| Прыжок в длину с места, см | 185 | 140 | 130 | 170 | 140 | 120 |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см | 90 | 85 | 80 | 80 | 75 | 70 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Подтягивание на перекладине | 5 | 3 | 1 | | | |
| Метание теннисного мяча, м | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 28 | 25 | 23 | 33 | 30 | 28 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 1 – 4 КЛАССЫ

1. Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность.

2. Условия выполнения видов испытаний нормативов

2.1. Бег на 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.2. Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

2.4. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается. Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

2.5. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.6. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 с) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

2.7. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

2.8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания). Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2.9. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (далее - отжимания), тест для женщин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью гимнастической скамейки, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Задания для итоговой проверки учащихся с ОВЗ могут носить разный характер в зависимости от решаемых задач. Эти задания составляются учителем физической культуры и утверждаются на педагогическом совете школы. В зависимости от вида задания формы проверки могут быть различными: подготовка рефератов, устный опрос, письменное тестирование, практическое выполнение упражнений

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебная литература для учащихся:

1. Физическая культура 1 класс Учебник Матвеев А.П. /авт. – сост. А. Ю. Патрикеев
2. Физическая культура 2 класс Учебник Матвеев А.П. /авт. – сост. А. Ю. Патрикеев
3. Физическая культура 3-4 класс Учебник Матвеев А.П. /авт. – сост. А. Ю. Патрикеев

Учебно-методическая литература для учителя:

1. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт. – сост. А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2012
2. Физическая культура. 1 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева/ авт. – сост. А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2011
3. Физическая культура. 2 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт. – сост. А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2012
4. Физическая культура. 2 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева/ авт. – сост. А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2012
5. Физическая культура. 3 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт. – сост. А.Ю. Патрикеев, С.Г. Арзуманов. – Волгоград: Учитель, 2013
6. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева/ авт. – сост. А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2013
7. Физическая культура. 4 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт. – сост. А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2014
8. Физическая культура. 4 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева/ авт. – сост. А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2014

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/link/teachers> - физкультУРА
2. http://fizkulturavshcole.narod2.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi - сайты учителей физкультуры
3. <http://www.myshared.ru/theme/prezentatsii-po-fizkulture/> презентации на тему: по физкультуре
4. http://sport902006.narod.ru/str1_3.htm - "Физическая культура в школе: вчера, сегодня, завтра"
5. <http://akpinfo.ru/> - АТТЕСТАЦИЯ. КОНКУРСЫ. ПОРТФОЛИО
6. <http://mich-schola30.narod.ru/planfiz.pdf> план МО
7. <http://www.pedagog.bn.by/pg110.html> - методика преподавания
8. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок» 2005-2006 - <http://festival.1september.ru/index.php?subject=17>
9. Сайт учителя физической культуры – теория и методика преподавания, советы начинающему учителю. - <http://ftrainer.narod.ru/>
10. Сценарий спортивного праздника - Веселый КВС <http://archive.1september.ru/nsc/2002/30/6.htm>
11. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/project1552/index.htm>
12. Физиология мышечной деятельности – учебник для непрофессионалов. <http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/index.html>
13. Из опыта работы «Технология применения соревновательно -игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся» <http://www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm>

Спортивное оборудование и инвентарь:

Спортивный зал № 1

| № | Инвентарь | штук |
|----|---------------------------------|------|
| 1 | Козел | 1 |
| 2 | Конь | 1 |
| 3 | Дорожка гимнастическая | 1 |
| 4 | Стойка для прыжков высоту | 1 |
| 5 | Бревно напольное | 1 |
| 6 | Скамейка гимнастическая | 6 |
| 7 | Музыкальный центр | 1 |
| 8 | Груша | 1 |
| 9 | Легкоатлетические барьеры | 9 |
| 10 | Навесная лестница | 2 |
| 11 | Гантели по 2 кг. | 7 |
| 12 | Гантели по 5 кг. | 2 |
| 13 | Сетка волейбольная | 3 |
| 14 | Сетка для большого тенниса | 1 |
| 15 | Эстафетные палочки | 9 |
| 16 | Оборудование для метание в цель | 4 |
| 17 | Мост гимнастический | 1 |
| 18 | Коврики | 4 |
| 19 | Гриф | 2 |
| 20 | Гимнастические маты | 2 |
| 21 | Ракетки для бадминтона | 20 |
| 22 | Скакалки | 40 |
| 23 | Коврика резиновые для коррекции | 9 |
| 24 | Конусы большие | 11 |
| 25 | Конусы маленькие | 12 |
| 26 | Теннисные мячи для метание | 15 |
| 27 | Баскетбольные мячи | 32 |
| 28 | Волейбольные мячи | 7 |
| 29 | Резиновые мячи | 20 |
| 30 | Фитнесс мячи с ушками | 3 |
| 31 | Набивные мячи | 11 |
| 32 | Футбольный мяч | 1 |
| 33 | Мячи «Ёжики» | 13 |
| 34 | Мячи «Ёжики» (желтые) | 20 |
| 35 | Городок (маленькие) (большие) | 26 |
| 36 | Городок (маленькие) (большие) | 23 |
| 37 | Мячи пластиковые | 8 |
| 38 | Коробка игры Кольцеброс» | 1 |
| 39 | Кегли | 27 |
| 40 | Кубики пластиковые (маленькие) | 16 |
| 41 | Резиновые кольца | 5 |
| 42 | Аптечка | 1 |
| 43 | Обручи | 10 |

| | | |
|----|---|----|
| 44 | Контейнер для спортивного инвентаря | 1 |
| 45 | Сетка для футбола | 1 |
| 46 | Скакалки | 40 |
| 47 | Мячи для метания (тяжелые) | 6 |
| 51 | Фитнес мячи | 7 |
| 52 | Баскетбольные мячи | 16 |
| 53 | Волейбольные мячи | 1 |
| 54 | Футбольные мячи | 8 |
| 55 | Манишки | 10 |
| 56 | Футболки | 10 |
| 57 | Гимнастические стенки | 10 |
| 58 | Баскетбольные кольца | 2 |
| 59 | Футбольные ворота | 2 |
| 60 | Скамейки гимнастические | 6 |
| 61 | Перекладина | 1 |
| 62 | Турник | 6 |
| 63 | Стенд нормативы ГТО | 1 |
| 64 | Стенд требование мониторинга физического развития | 1 |
| 65 | Стойка для волейбола | 1 |
| 66 | Огнетушитель | 1 |
| 67 | Канат | 1 |

Спортивный зал №2

| № | Инвентарь | штук |
|----|---|------|
| 1 | Гимнастические стенки | 9 |
| 2 | Баскетбольные кольца | 4 |
| 3 | Футбольные ворота | 2 |
| 4 | Скамейки гимнастические | 8 |
| 5 | Перекладина | 1 |
| 6 | Турник | 4 |
| 7 | Стенд нормативы ГТО | 1 |
| 8 | Стенд требование мониторинга физического развития | 1 |
| 9 | Стойка для волейбола | 1 |
| 10 | Огнетушитель | 1 |
| 11 | Канат | 1 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512612

Владелец Бабич Эльвира Александровна

Действителен с 09.06.2023 по 08.06.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386422

Владелец Ольшевская Татьяна Юрьевна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025