

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Бирючевская основная школа

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Захарычева Захарычева Т.М.
30.08.2023г

«Утверждаю»
Директор школы
Н.А. Старостина
приказ №211-0 от 30.08.2023г.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
начального общего образования
3-4 классы

Учитель начальных классов
Кочурова В.П.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 3-4 классах разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ;

Примерной программы учебного предмета (курса), включенной в содержательный раздел примерной основной программы общего образования, внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 года №1/15

Примерной рабочей программы по учебному предмету физическая культура 1-4 классы В.И.Лях М.: «Просвещение», 2019

Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Бирючевской ОШ.

Рабочая программа ориентирована на Федеральный перечень учебников:

Физическая культура В.И.Лях 1-4 классы. Учебник. М.: «Просвещение» 2017

Цели учебного предмета:

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

Задачи учебного предмета :

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

-овладение школой движений;

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета

В соответствии с базисным учебным планом школы МОУ Бирючевская ОШ рабочая программа по физической культуре в 3-4 классах отводится 2 часа в неделю.

Программа рассчитана на 68 часов (34 недели)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

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

обучающийся научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

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. 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 и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; 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 физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи. Гимнастическая комбинация.* Например, из вися 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 вперёд 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.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе.

№	Название темы	Количество часов	Дата	
			План	Факт
Лёгкая атлетика (12 часов)				
1	Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	1		
2	Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений	1		
3	Учет по бегу на 30 м.	1		
4	Учет по бегу на 60 метров. Прыжки в длину с места	1		
5	Учет прыжков в длину с места.	1		
6	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.	1		
7	Метание мяча на дальность	1		
8	Учет техники метания мяча	1		
9	Учет челночного бега 3x10	1		
10	Прыжки в длину с разбега	1		
11	Учет техники прыжка в длину с разбега	1		

12	Учет бега на выносливость	1		
Подвижные игры (4часа)				
13	Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем	1		
14	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри».	1		
15	Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	1		
16	. Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
Гимнастика (16час)				
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений.	1		
18	Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках	1		
19	Учет техники кувырка вперед	1		
20	Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках	1		
21	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.	1		
22	Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой	1		
23	Висы и упоры.	1		
24	Учет прыжков через скакалку за 30 секунд	1		
25	Учет по подтягиванию	1		
26	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости	1		
27	Развитие гибкости и ловкости.	1		
28	Учет по наклону туловища сидя на полу	1		
29	Учет по подниманию туловища за 30 секунд	1		
30	Прыжки через длинную скакалку.	1		
31	Преодоление полосы препятствий	1		
32	Подведение итогов четверти. Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
Лыжная подготовка (16 часов)				
33	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья»	1		
34	«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду». Техника скользящего шага.	1		
35	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.Отработка техники скользящего шага.	1		
36	Учет по технике попеременного двухшажного хода	1		

37	Повороты на месте переступанием	1		
38	. Подъем и спуск со склона.	1		
39	Учет поворота на месте переступанием	1		
40	Учет умений и навыков работы на пологом склоне.	1		
41	Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне.	1		
42	Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.	1		
43	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	1		
44	Урок – игра «Прогулка по зимнему саду».	1		
45	Урок – соревнование с отдельным стартом на дистанцию 500м.	1		
49	Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне	1		
50	Урок-соревнование на дистанцию 1км	1		
51	Урок-игра "Снежный биатлон"	1		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (4 часа)				
52	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр.	1		
53	Правила игры Баскетбол	1		
54	Ведение мяча на месте и в движении	1		
55	Броски баскетбольного мяча по кольцу	1		
Лёгкая атлетика (16 часов)				
56	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Доставка высоко подвешенных предметов.	1		
57	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1		
58	Учет прыжка в высоту способом "перешагивание".	1		
59	Развитие координации в беге	1		
60	Бег из различных стартовых положений.	1		
61	Учет челночного бега 3х10	1		
62	Учет по прыжкам в длину с места	1		
63	Учет по технике метания в цель	1		
64	Учет по бегу на 30 метров	1		
65	Учет по бегу на 60 метров.	1		
66	Учет метания мяча на дальность	1		
67	Учет бега на выносливость			
68	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята»			

Тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

№	Название темы	Количество часов	Дата	
			План	Факт
Лёгкая атлетика (12 часов.)				
1	Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м).	1		
2	Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег.	1		
3	Бег с ускорением (30 м - 60м). Челночный бег.	1		
4	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег.	1		
5	Прыжок с места. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.	1		
6	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1		
7	Прыжок с разбега. Игра. Эстафеты.			
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м).	1		
9	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча.	1		
10	Метание набивного мяча. Эстафеты.	1		
11	Учет челночного бега 3х10			
12	Прыжки в длину с разбега			
Подвижные игры (4часа)				
13	Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты.	1		
14	Игра «Класс, смирно», Эстафеты.	1		
15	Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.	1		
16	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание).	1		
Гимнастика (16 часов.)				
17	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
18	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		
19	Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.	1		
20	Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.	1		
21	Акробатические комбинации (разучивание).	1		
22	Акробатические комбинации (закрепление).	1		
23	Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1		
24	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты.	1		

25	Развитие гибкости и координационных способностей.	1		
26	Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.	1		
27	Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.	1		
28	Развитие координационных способностей.	1		
29	Развитие координационных способностей.	1		
30	Лазание по гимнастической стенке	1		
31	Лазание по гимнастической стенке.	1		
32	Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами	1		
Лыжная подготовка (16часов)				
33	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи.	1		
34	Повторение ступающего шага, скользящего шага.	1		
35	Попеременный двухшажный ход (разучивание).	1		
36	Попеременный двухшажный ход (закрепление).	1		
37	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками.	1		
38	Повторение поворотов на месте переступанием.	1		
39	Повторение техники торможения «плугом» и «упором».	1		
40	Повторение спусков в высокой и низкой стойках.	1		
41	Повороты переступанием в движении (разучивание).	1		
42	Повороты переступанием в движении (закрепление).	1		
43	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах.	1		
44	Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки.	1		
45	Повторение техники спуска с торможением (плугом).	1		
46	Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.	1		
47	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1		
48	Итоговое занятие по лыжам. Бег 2 км (зачет).	1		

Подвижные игры на основе баскетбола(4часа)				
49	Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.	1		
50	Повторение ловли мяча двумя руками	1		
51	Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1		
52	Повторение броска двумя руками от груди с места	1		
Легкая атлетика (16 ч.)				
53	Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. Разновидности ходьбы. челночный бег.	1		
54	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.	1		
55	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		
56	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.	1		
57	Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. Эстафеты.	1		
58	Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег.	1		
59	Метание набивного мяча из разных положений.	1		
60	Учет метания мяча на дальность	1		
61	Учет челночного бега 3x10	1		
62	Учет по прыжкам в длину с места	1		
63	Учет по технике метания в цель	1		
64	Учет по бегу на 30 метров	1		
65	Учет по бегу на 60 метров.	1		
66	Учет метания мяча на дальность	1		
67	Учет бега на выносливость	1		
68	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята»	1		