

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №1 города Заозерного

<b>Согласовано</b> _____ Руководитель МО: Терентьева Л.В. 15 июня 2023 года	<b>Согласовано</b> _____ Методист: Слесарева Е.Н. 15 июня 2023 года	<b>Утверждаю</b> _____ Директор школы: Крук И. В. Приказ № 01-10-180/1 от 31.07.2023 года
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
для 4 класса  
**учителя физической культуры**  
**Сафроновой Татьяны Владимировны**

Предмет	Физическая культура	
Классы	4Б	2023 – 2024 учебный год
МО	Физической культуры и ОБЖ	
Уровень обучения	Базовый	

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Нормативная база

Рабочая программа по физической культуре на 2023/24 учебный год для обучающихся 1–4-х классов МБОУ СОШ № 1 г. Заозерного разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении ФГОС начального общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания физической культуры, утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ СОШ № 1 г. Заозерного
- рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 1;
- УМК В.И. Лях, 1–4 классы.

### 1.2. Название учебного предмета и УМК.

Учебный предмет «Физическая культура».

В состав УМК входит:

- «Физическая культура» - учебник по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях М., 2020 г.

### 1.3. Цели и задачи изучения данного предмета.

**Целью и задачей** физического воспитания в школе является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

## II. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### 2.1. Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- 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 учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера 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;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **2.3. Предметные результаты:**

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).

№		Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
1.	Знания физической культуре	<p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств</p> <p>раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие</p> <p>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)</p>	<p>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности</p>
2.	Способы физкультурной деятельности	<p>отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</p> <p>выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>

3.	Физическое совершенствование	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)	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
		выполнять организующие строевые команды и приемы	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
		выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)	выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации
		выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно)	
		выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема)	выполнять передвижения на лыжах
		выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам

<b>Модуль 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>
Компетенци знать	Ценностно-смысловые. Общекультурные. Учебно-познавательные. Коммуникативные. Личностного- 1. Терминологию разучиваемых движений, ее функциональный смысл и направленность воздействия на организм; 2. Физические качества и способы их тестирования; 3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены и поддержание достойного внешнего вида 4. Правила использования закаливающих процедур; 5. Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия; 6. Способы и особенности движений, передвижений человека, роли значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; 7. Причины травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждение; 8. Особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; 9. Обучение движениям, роль зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении
уметь	1. Правильно выполнять основные навыки в ходьбе, беге, прыжках; 2. С максимальной скоростью бегать до 30 метров; 3. Бегать в равномерном темпе до 4 мин.; 4. Метать м. мяч на дальность и в цель с места. Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют имитационные движения, в зависимости от показаний врача и согласно медицинским рекомендациям.
<b>Модуль 2</b>	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>
Компетенци	Ценностно-смысловые. Общекультурные. Учебно-познавательные. Коммуникативные. Личностного-

знать	1. Терминологию разучиваемых движений, ее функциональный смысл и направленность воздействия на организм; 2. Физические качества и способы их тестирования; 3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены и поддержание достойного внешнего вида; 4. Правила использования закаливающих процедур; 5. Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия; 6. Способы и особенности движений, передвижений человека, роли значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов 7. Причины травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждение; 8. Особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; 9. Обучение движениям, роль зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении
уметь	Ловить и передавать мяч двумя руками от груди до 2 м; 2. Уметь выполнять ведение мяча разными способами; 3. Выполнять бросок мяча в корзину с места; 4. Свободно перемещаться и останавливаться по площадке. Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют имитационные движения, в зависимости от показаний врача и согласно медицинским рекомендациям.
<b>Модуль 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>
Компетенции	Ценностно-смысловые. Общекультурные. Учебно-познавательные. Коммуникативные. Личностного-самосовершенствования.
Обучающиеся должны знать	1. Терминологию разучиваемых движений, ее функциональный смысл и направленность воздействия на организм; 2. Физические качества и способы их тестирования; 3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены и поддержание достойного внешнего вида; 4. Правила использования закаливающих процедур; 5. Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия; 6. Способы и особенности движений, передвижений человека, роли значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов 7. Причины травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждение; 8. Особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; 9. Обучение движениям, роль зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении
уметь	Уметь держать устойчивое положение при спусках и подъемах; Уметь уверенно выполнять торможение на лыжах; Владеть поворотами на лыжах; Применять классические хода. Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют имитационные движения, в зависимости от показаний врача и согласно медицинским рекомендациям.
<b>Модуль 4</b>	<b>Гимнастика</b>
Компетенции	Ценностно-смысловые. Общекультурные. Учебно-познавательные. Коммуникативные. Личностного-самосовершенствования.

Обучающиеся должны знать	1. Терминологию разучиваемых движений, ее функциональный смысл и направленность воздействия на организм; 2. Физические качества и способы их тестирования; 3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены и поддержание достойного внешнего вида; 4. Правила использования закаливающих процедур; 5. Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия; 6. Способы и особенности движений, передвижений человека, роли значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; 7. Причины травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждение; 8. Особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; 9. Обучение движениям, роль зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении
уметь	1. Ходить, бегать, прыгать с изменением длины и частоты шагов; 2. Выполнять строевые упражнения; 3. Лазить по канату на расстояние до 4 метров; 4. Слитно выполнять кувырок вперед и назад; 5. Прыгать через скакалку. Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют имитационные движения, в зависимости от показаний врача и согласно медицинским рекомендациям.
<b>Модуль 5</b>	<b>Подвижные игры</b>
Компетенции	Ценностно-смысловые. Общекультурные. Учебно-познавательные. Коммуникативные. Личностного-самосовершенствования.
знать	1. Терминологию разучиваемых движений, ее функциональный смысл и направленность воздействия на организм; 2. Физические качества и способы их тестирования; 3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены и поддержание достойного внешнего вида; 4. Правила использования закаливающих процедур; 5. Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия; 6. Способы и особенности движений, передвижений человека, роли значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; 7. Причины травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждение; 8. Особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; 9. Обучение движениям, роль зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении
уметь	Знать правила подвижных игр; 2. Уметь самостоятельно выбирать места для проведения игр; 3. Выполнять элементарные технико-тактические взаимодействия; 4. Выполнять технику безопасности во время проведения игр. Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют имитационные движения, в зависимости от показаний врача и согласно медицинским рекомендациям.
Проектная деятельность	Ведение дневника самоконтроля (индивидуальная самостоятельная работа)

### III. 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 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.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

#### **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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинация.

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.

**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:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

## **Общеразвивающие упражнения**

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе; наклоны вперед, 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; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления 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 (гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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.

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 изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой 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 с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

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

#### IV. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы.

Место учебного предмета в учебном плане: 2 раза в неделю, 34 учебные недели, 68 часов в год.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Модуль	Количество часов
1.	Легкая атлетика	16
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	13
3.	Лыжная подготовка	14
4.	Подвижные игры	13
5.	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Итого:	68ч

#### Приложение №1

#### Календарно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 4 б

Учитель: Сафронова Т.В.

№	План дата занятия	Факт дата занятия	Тема занятия	Дистанционные образовательные технологии
<b>Легкая атлетика (16ч)</b>				
1	05.09		Т.Б. № 171 на занятиях по легкой атлетике	
2	07.09		Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.	
3	12.09		Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Современные Олимпийские игры.	
4	14.09		Обычный бег, с изменением направления движений коротким, средним и длинным шагом.	

5	19.09		Различные виды ходьбы. Идеалы и символика Олимпийских игр.	
6	21.09		Челночный бег 3х10м. Понятие о физической культуре	
7	26.09		Бег 60 м. Связь физической культуры с укреплением здоровья	
8	28.09		Равномерный, медленный бег до 8 мин. Основные части тела человека	
9	03.10		Кросс по пересеченной местности 1 км. Основные внутренние органы	
10	05.10		Эстафеты с ускорением от 10 до 20м. Упражнения на улучшение осанки	
11	10.10		Встречная эстафета (расстояние 15-20 м). Упражнения на укрепление мышц живота и спины	
12	12.10		Прыжки на месте на одной и двух ногах с поворотом на 180 градусов	
13	17.10		Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	
14	19.10		Прыжок в высоту с разбега.	
15	24.10		Метание малого мяча на дальность. Сердце и кровеносные сосуды	
16	26.10		Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Работа сердечно-сосудистой системы во время движения человека	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (13ч)</b>				
17	07.11		ТБ № 168 на занятиях по подвижным играм. Роль органов зрения	
18	09.11		Ловля и передачи мяча на месте. Строение глаза	
19	14.11		Ловля и передачи мяча в движении.	
20	16.11		Ведение мяча в движении шагом. Упражнения для органов зрения	
21	21.11		Ведение мяча в движении бегом. Орган осязания - кожа	
22	23.11		Ведение мяча с изменением направления	
23	28.11		Бросок мяча в кольцо с места двумя руками. Правила личной гигиены	
24	30.11		Бросок мяча в кольцо в движении	
25	05.12		Подвижная игра «Играй, мяч не теряй»	
26	07.12		Подвижная игра «Мяч в корзину». Укрепление здоровья средствами закаливания	
27	12.12		Подвижная игра «Мяч водящему». Правила проведения закаливающих процедур	
28	14.12		Подвижная игра «У кого меньше мячей»	
29	19.12		Подвижная игра «Попади в обруч». Центральная нервная система	
<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b>				
30	21.12		Т.Б. № 180 на занятиях по лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря.	
31	26.12		Попеременный двухшажный ход без палок.	
32	28.12		Двухшажный ход с палками.	
33			Подъем «лесенкой», «елочкой» Требования к температурному режиму.	
34			Повороты переступанием	
35			Торможение плугом. Понятие об обморожении	
36			Торможение упором	

37			Спуск с горы в основной стойке. Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам	
38			Прохождение дистанции 1200м. Органы дыхания	
39			Спуск с горы в низкой стойке. Самоконтроль	
40			Подъем и спуск с пологих склонов. Приемы измерения пульса	
41			Прохождение дистанции 1400м.	
42			Прохождение дистанции 1 км. Первая помощь при травмах	
43			Прохождение дистанции 2км.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)</b>				
44			Т.Б. № 170 на занятиях по гимнастике.	
45			Строевые упражнения.	
46			ОРУ без предметов. Личная гигиена.	
47			Упражнения с гимнастической палкой.	
48			Упражнения с мячами, с обручем. Пища и питательные вещества	
49			Перекат в группировке с опорой руками за головой	
50			Кувырок вперед. Вода и питьевой режим.	
51			Кувырок назад. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.	
52			Стойка на лопатках. Комбинация «Мост».	
53			Опорный прыжок. Тестирование физических качеств.	
54			Прыжки со скакалкой. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления.	
55			Лазание по канату	
<b>Подвижные игры (13 ч)</b>				
56			ТБ № 179 на занятиях по подвижным играм. Значение подвижных игр для активного отдыха	
57			Закрепление навыков бега в подвижной игре «К своим флажкам». Первая помощь при ушибах и ссадинах	
58			Закрепление навыков бега в подвижной игре. «Пятнашки».	
59			Закрепление навыков в прыжках в подвижной игре «Прыгающие воробушки» первая помощь при кровотечении.	
60			Развитие скоростно-силовых способностей в подвижной игре «Зайцы в огороде»	
61			Закрепление навыка метания на дальность в подвижной игре «Кто дальше бросит»	
62			Закрепление навыка метания на точность в подвижной игре «Метко в цель»	
63			Развитие скоростно-силовых способностей в подвижной игре «Мяч водящему»	
64			Развитие силовых способностей в подвижной игре «Школа мяча».	
65			Закрепление ловли и передача мяча в подвижной игре «Играй, мяч не теряй»	
66			Закрепление навыка ведения мяча в подвижной игре «Мяч водящему»	
67			Закрепление навыков в прыжках. Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Удочка»	
68			Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов)	

Контрольно - оценочная деятельность

1.Выбор оценочных средств

№ п/п	Разделы	Из ФОС
1	Легкая атлетика	Выполнение контрольных нормативов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио, зачет
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Выполнение изучаемых элементов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
3	Лыжная подготовка	Выполнение контрольных нормативов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио, зачет
4	Гимнастика с элементами акробатики	Выполнение изучаемых элементов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат,

		портфолио, зачет
5	Подвижные игры	Усвоение навыка действий в подвижной игре, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио

Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют контрольные нормативы без учета времени и показателей

## 2.График выполнения контрольных нормативов

№ п/п	Виды контроля	Дата контроля
1.	Челночный бег 3х10 метров	
2.	Бег 30 метров	
3.	Кросс 1 км	
4.	Прыжок в длину с места	
5.	Метание малого мяча на дальность	
6.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	
7.	Подтягивание: мальчики из виса, девочки из положения лежа	

## Приложение № 3

В рамках реализации модуля «Школьный урок» программы воспитания из ООП НОО для обучающихся соответствующего уровня образования (обучения) в рамках урочной деятельности предусмотрены отдельные направления воспитательной работы, которые будут реализованы через специальные формы, приемы и методы в согласии с возрастными целевыми приоритетами.

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

№	Воспитательные аспекты урока	Формы, методы, приемы
1.	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их	Методы сотрудничества и коммуникативный; Фронтальная, коллективная,

	познавательной деятельности через использование знакомых детям примеров, образов, личного опыта; поощрения активности.	индивидуальная формы. Индивидуальная и доверительная беседа. стимулирование: поощрение (похвала, одобрение, благодарность) и наказание (замечание, порицание), совет, дифференцированный подход.
2.	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через соблюдение правил внутреннего распорядка (положение) и инструктажей; через личный пример учителя.	Метод сотрудничества, коммуникативный; Формы: групповая, индивидуальная. Пример: личный пример учителя, инструктажи по ТБ и ОТ, дифференцированный подход.
3.	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения через организацию бесед, дискуссий, дебатов о нравственных поступках, здоровье, политической, экономической, социальной, культурной жизни людей;	Метод сотрудничества, коммуникативный, игровой, соревновательный Формы: групповая, индивидуальная. Дифференцированный подход,
4.	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, проведение уроков мужества, уставных уроков, уроков памяти;	Метод сотрудничества, коммуникативный, игровой, соревновательный Формы: групповая, индивидуальная. Дифференцированный подход.
5.	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, интерактивных вебинаров, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, мастер-классов, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; решение кейсов, голосования, опросов, в ходе обсуждения которых ученики активно включаются в поиск истины, открыто делятся мнениями и учатся аргументировать свою точку зрения; мозгового штурма, который дает возможность совместного генерирования идей и поиска нестандартных творческих решений, ИКТ и VR - технологий;	Метод сотрудничества, коммуникативный, игровой, соревновательный Формы: групповая, индивидуальная
6.	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока через квесты, деловые игры, ролевые игры, квизы, дебаты;	Метод сотрудничества, коммуникативный, игровой, соревновательный Формы: групповая, индивидуальная. Работа в группах и парах, Дифференцированный

		подход.
7.	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи классное и школьное самоуправление;	Метод сотрудничества, коммуникативный, игровой, соревновательный Формы: групповая, индивидуальная. Поручения, самоуправление, дифференцированный подход.
8.	иницирование и поддержка проектной и исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими учебных (индивидуальных и групповых) проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения на школьных научных конференциях.	Методы сотрудничества и коммуникативный; Фронтальная, коллективная, индивидуальная формы. Индивидуальная и доверительная беседа, стимулирование: поощрение (похвала, одобрение, благодарность) и наказание (замечание, порицание), совет, дифференцированный подход.