

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Муниципальное образование «Шумячский район»

МБОУ "Первомайская СШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей естественно-
научного цикла


Мельникова К.И.

Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

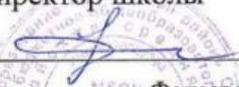
СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР


Негря Л.Л.
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Фалдсева Е.А.
Приказ № 127
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5805001)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

Учитель Балихина Н.В., высшая категория, стаж 34 года

Учебник: Физическая культура 1-4 классы., Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; учебник Физическая культура: 1-4 классы., Лях В.И. Москва. Просвещение.

с.Первомайский 2024

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 4 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаляющих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 5 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы физкультурной деятельности | 9 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 9 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики | 17 | | | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Игры и игровые задания | 4 | | | Поле для свободного ввода |

| | | | | | |
|---|---|----|--|--|---------------------------|
| Итого по разделу | | 23 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Универсальные умения плавания спортивными стилями | 14 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка) | 3 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений | 4 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.6 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 3 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.7 | Подготовка к демонстрации достигнутых результатов | 3 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 31 | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 67 | 1 | 68 | |
|-------------------------------------|----|---|----|--|

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Туристическая деятельность | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Строевые команды. Строевые упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 6 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| | тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | | | | | |
| 14 | Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| | суставов; на развитие эластичности мышц ног | | | | | |
| 22 | Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| | спортивных упражнений | | | | | |
| 26 | Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультурминуток на воздухе и в зале | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| | образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам | | | | | |
| 33 | Техника выполнения комплексов перемещений | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Организация проведения спортивных ролевых игр | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Техника взаимодействия и сотрудничества в группах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 40 | Виды стилей плавания | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Техника удержания на воде | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Техника дыхания при плавании | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Техника выполнения погружения в воду с головой | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Техника выполнения всплывания и | 1 | | | | Поле для |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------------|
| | лежания на воде | | | | | свободного ввода1 |
| 50 | Техника выполнения выдохов в воду | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Техника выполнения скольжения в воде | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при | 1 | | | | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| | разучивании специальных физических упражнений | | | | | ввода1 |
| 59 | Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Сдача нормативов ГТО II ступени | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|----------------------------|
| 66 | Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Подготовка к демонстрации показательного выступления | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Показательное выступление | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 67 | 1 | 68 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 класс/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной

ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

