

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

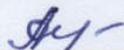
**Министерство образования Приморского края**

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЗАТО ФОКИНО**

**МБОУ СОШ № 251**

РАССМОТРЕНО

Руководителем МО

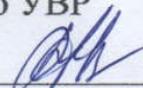


Анискиной М.В.

Приказ №41/9-Д  
от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Завучем по УВР



Шамхаловой Р.З.

Приказ №50-Д  
от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора МБОУ  
СОШ №251



Шамхаловой Р.З.

Приказ №50-Д  
от «29» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2143570)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 4 классов

**г.Фокино 2024-2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

##### **Лёгкая атлетика**

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега способом согнув колени. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### **Подвижные и спортивные игры**

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя

руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в длину с разбега;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	infourok.ru
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	infourok.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	infourok.ru
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	ped-kopilka.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	0	ped-kopilka.ru
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	2	2	ped-kopilka.ru

2.2	Легкая атлетика	18	3	2	fgosonline.ru
2.3	Кроссовая подготовка	8	1	1	nsportal.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	21	0	4	infourok.ru
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	user.gto.ru
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	18	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1	24.01.2025	infourok.ru
2	Самостоятельная физическая подготовка	1			20.12.2024	infourok.ru
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			11.10.2024	infourok.ru
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи.	1		1	02.09.2024	infourok.ru
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	22.11.2024	infourok.ru
6	Закаливание организма	1			21.04.2025	infourok.ru
7	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1			06.09.2024	ped-kopilka.ru
8	Обучение технике спринтерского бега: 20м; 30м. Бег прыжками (многоскоки).	1			09.09.2024	ped-kopilka.ru
9	Обучение технике спринтерского бега:	1	1			ped-kopilka.ru

	бег по дистанции, финиширование(30 м) –к.у. Прыжковые упр-я (спрыгивание вниз с высоты 50см).				13.09.2024	
10	Кроссовая подготовка. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники челночного бега. Прыжок в длину с места – к.у.	1	1		16.09.2024	fgosonline.ru
11	Бег на выносливость в медленном темпе 2 мин. Совершенствование техники спринтерского бега: 60м. Обучение технике челночного бега( 3 по 10 м). Обучение технике прыжка в длину с места.	1			20.09.2024	fgosonline.ru
12	Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1			23.09.2024	fgosonline.ru
13	Бег на выносливость в медленном темпе 2 мин. Совершенствование техники спринтерского бега: 30м; 60м. Прыжковые упр-я: многоскоки, прыжки через скакалку.	1			27.09.2024	fgosonline.ru
14	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м. Обучение технике метания мяча на дальность с разбега. Упр-я для развития быстроты, координации, меткости.	1			30.09.2024	ped-kopilka.ru
15	Бег в медленном темпе на выносливость. Перестроение в колонну по три в	1	1		04.10.2024	ped-kopilka.ru

	движении. ОРУ. Метание мяча на дальность- к.у.					
16	Бег на выносливость в медленном темпе 2 мин. Техника спринтерского бега: 60м. - к.у.	1			07.10.2024	ped-kopilka.ru
17	Совершенствование техники длительного бега. Обучение технике эстафетного бега.	1			14.10.2024	fgosonline.ru
18	Совершенствование техники эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Встречная эстафета.	1			18.10.2024	fgosonline.ru
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.10.2024	user.gto.ru
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			25.10.2024	user.gto.ru
21	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Обучение строевому шагу. Обучение технике кувырка вперед из положения упор присев. Обучение технике кувырка вперед из широкой стойки.	1			08.11.2024	fgosonline.ru
22	Обучение технике кувырка вперед и назад. Упр-я для развития гибкости, координации движений.	1		1	11.11.2024	fgosonline.ru
23	Совершенствование техники кувырка	1	1			fgosonline.ru

	вперёд и назад из упора присев – к.у. Обучение технике стойке на лопатках. Упр-я для развития ловкости и гибкости.				15.11.2024	
24	Совершенствование строевого шага и строевых упражнений. Стойка на лопатках – к.у. Лазания и подлезания.	1	1		18.11.2024	fgosonline.ru
25	Упр-я для растяжки основных групп мышц. Упр-я для развития гибкости . Обучение технике выполнения полушпагата из упора-присев.	1		1	25.11.2024	fgosonline.ru
26	Совершенствование полушпагата. Силовые упр-я: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		1	29.11.2024	fgosonline.ru
27	Совершенствование техники кувырка назад из упора присев.	1		1	06.12.2024	ped-kopilka.ru
28	Соединение разученных акробатических элементов в одну комбинацию. Обучение лазанию по-пластунски. Обучение ползанию на спине.	1			02.12.2024	ped-kopilka.ru
29	Обучение технике упражнений на бревне. Упр-я для развития осанки, координации. Обучение соскоку с мягким приземлением. Обучение равновесию на одной ноге(ласточка). Лазание по шведской стенке и соскок с высоты 50см.	1			09.12.2024	ped-kopilka.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1		1	13.12.2024	user.gto.ru

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	16.12.2024	user.gto.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	23.12.2024	user.gto.ru
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	27.12.2024	user.gto.ru
34	«Техника безопасности на занятиях с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча в парах: в шеренгах, в колоннах.	1			10.01.2025	infourok.ru
35	ОРУ с б/б мячами. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой. Ведение шагом правой и левой рукой. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Перекрёстный огонь», «Караси и щуки», «Снайпер»	1			13.01.2025	fgosonline.ru
36	Передача и ловля мяча в парах стоя на месте – к.у. Ведение и передача мяча в колоннах. Бросок в кольцо со штрафной.	1		1	17.01.2025	fgosonline.ru

37	Передача и ловля мяча в движении в парах. Ведение мяча шагом и бегом. Ведение мяча – бросок в кольцо. Учебная игра в стритбол.	1			20.01.2025	fgosonline.ru
38	Подвижные эстафеты с элементами б/бола. Учебная игра в стритбол.	1			27.01.2025	fgosonline.ru
39	Обучение остановки прыжком на две ноги. Обводка предметов, остановка прыжком на две ноги, передача мяча. Учебная игра.	1			31.01.2025	fgosonline.ru
40	Ведение мяча бегом, два шага, бросок в кольцо - обуч. Бросок в кольцо из различных положений.	1			03.02.2025	fgosonline.ru
41	Ведение мяча бегом – к.у. Бросок в кольцо различными способами. Силовые упр-я. Учебная игра.	1		1	07.02.2025	fgosonline.ru
42	Ведение – обводка предметов – остановка прыжком – бросок в кольцо. Бросок со штрафной – к.у.	1		1	10.02.2025	fgosonline.ru
43	Подвижные эстафеты с элементами б/бола.	1			14.02.2025	fgosonline.ru
44	Стойка волейболиста. Постановка рук на верхнюю передачу. Согласование рук и ног. верхняя передача в парах. Игра в пионербол.	1			17.02.2025	fgosonline.ru
45	Отбивание в/б мяча в воздухе над головой. Отбивание в/б мяча от стены. Передача и приём сверху и снизу в парах	1		1	21.02.2025	fgosonline.ru

	через сетку. Игра в пионербол.					
46	Перемещения из разных исходных положений. Бег с остановкой и сменой направлений. Броски двумя руками из-за головы параллельно пола. Броски двумя руками в пол. Обучение нижней боковой подаче. Игра в пионербол.	1			24.02.2025	fgosonline.ru
47	Совершенствование техники подачи мяча. зоны волейбольной площадки. переход по зонам. игра в пионербол.	1			28.02.2025	fgosonline.ru
48	Подбрасывание и ловля в/б мяча; перебрасывание в парах произвольным способом. Жонглирование над головой – к.у. Обучение нижней прямой подаче. Игра в пионербол.	1			03.03.2025	fgosonline.ru
49	Совершенствование передачи и приёма мяча разученными способами – работа в парах. Техника подачи мяча – к. у. Учебная игра в п/бол через сетку.	1		1	07.03.2025	fgosonline.ru
50	Совершенствование правил и техники игры в футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	1		10.03.2025	еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе
51	Ведение мяча по прямой и с обводкой предметов со сменой ног. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1			14.03.2025	еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе
52	Ведение мяча между стоек, изменяя	1				еип-

	скорость, выполняя ускорения и рывки. Удары на точность в определенную цель.				17.03.2025	фкис.рф/проект-футбол-в-школе
53	Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	1			21.03.2025	еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе
54	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка. Беговые упр-я. Бег 30 метров на скорость. Метание на дальность в парах.	1			04.04.2025	ped-kopilka.ru
55	Кроссовая подготовка. Беговые упр-я. Бег 30 метров – к.у. Техника метания на дальность и в цель. Челночный бег.	1			07.04.2025	ped-kopilka.ru
56	Кроссовая подготовка. Беговые упр-я. Совершенствование техники челночного бега. Многоскоки. Совершенствование техники метания. П.И. «Ястребы и утки».	1			11.04.2025	ped-kopilka.ru
57	Подвижные игры на свежем воздухе: «К своим флажкам» «Кондалы закованы» «Ловишки с приседаниями	1			14.04.2025	ped-kopilka.ru
58	Кроссовая подготовка. Прыжковые упр-я. Совершенствование техники прыжка через скакалку на скорость. Метание на дальность – к.у. П.И. «Охотники и утки».	1			18.04.2025	ped-kopilka.ru
59	Кроссовая подготовка. Беговые упр-я.	1				ped-kopilka.ru

	Контрольный забег на 60 метров. Прыжки через скакалку на двух ногах.				21.04.2025	
60	Кроссовая подготовка. Строевые упр-я. Прыжки через скакалку за 1 минуту - к.у. Подвижные игры :«Караси и шуки», «Бездомный заяц».	1		0	25.04.2025	ped-kopilka.ru
61	Кросс – к.у. – 6 минут. Упр-я для восстановления дыхания. П.И. «Снайпер».	1		1	28.04.2025	ped-kopilka.ru
62	Кроссовая подготовка. Освоение комплексов ОРУ для развития основных физических качеств. Развитие выносливости. Измерение ЧСС до и после выполнения физических упражнений.	1			05.05.2025	ped-kopilka.ru
63	Кроссовая подготовка.Строевые упр-я; ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега в яму с песком.	1			12.05.2025	ped-kopilka.ru
64	Ходьба и бег по площадке; разминка в движении. Прыжок в длину с разбега – к.у. Линейная встречная эстафета. Силовые упр-я – подтягивания. Футбол; волейбол.	1		1	16.05.2025	ped-kopilka.ru
65	Подвижные игры на свежем воздухе: «Два медведя», «Ловишки с приседанием», «Спящая лиса», Волейбол	1			19.05.2025	infourok.ru
66	Подвижные игры на свежем воздухе: «Перекрёстный огонь», "Спящая лиса",	1			23.05.2025	infourok.ru

	«Знамя», «Снайпер».					
67	Подвижные эстафеты «Весёлые старты» Бег по кочкам Переправа через реку Переноска раненного Посадка картофеля Стрельба из лука Гигантский прыжок.	1			26.05.2025	infourok.ru
68	Подвижные игры на свежем воздухе: «Бездомный заяц» «Найди свою пару» «Северный и южный ветер» Пионербол.	1			30.05.2025	infourok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	18		

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся**

#### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка "5" - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует в деятельности.

Оценка "4" - за тот же ответ с небольшими неточностями и незначительными ошибками.

Оценка "3" - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка "2" - за незнание материала программы

#### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

### **Критерии оценки двигательных умений и навыков**

Оценка "5" - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка "4" - При выполнении Ученик действует так же, как и в Предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка "3" - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка "2" - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Оценка "5" - Обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итог.

Оценка "4" - Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог.

Оценка "3" - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов.

Оценка "2" - Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка "5" - Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени

Оценка "4" - Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Оценка "3" - Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному у приросту

Оценка "2" - Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. Оценка выставляется в классный журнал как среднее арифметическое текущих оценок по правилам математического округления в пользу ученика.

### **Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся специальной медицинской группы (СМГ)**

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для обучающихся основной и

подготовительной групп. В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении. Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. С обучающимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса. При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передается классному руководителю или учителю физкультуры. Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока) Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

### **Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры**

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры:

2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Обучающийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Промежуточная (итоговая) отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

## ГРАФИК ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР

№\	Контрольные работы	Дата изучения
1	Обучение технике спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование(30 м) –к.у. Прыжковые упр-я (спрыгивание вниз с высоты 50см).	13.09.2024
2	Кроссовая подготовка. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники челночного бега. Прыжок в длину с места – к.у.	16.09.2024
3	Бег в медленном темпе на выносливость. Перестроение в колонну по три в движении. ОРУ. Метание мяча на дальность- к.у.	04.10.2024
4	Совершенствование техники кувырка вперед и назад из упора присев – к.у. Обучение технике стойке на лопатках. Упр-я для развития ловкости и гибкости.	15.11.2024
5	Совершенствование строевого шага и строевых упражнений. Стойка на лопатках – к.у. Лазания и подлезания.	18.11.2024
6	Совершенствование правил и техники игры в футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	10.03.2025

№\	Практические работы	Дата изучения
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи.	02.09.2024
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	06.09.2024
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	22.11.2024
4	Упр-я для растяжки основных групп мышц. Упр-я для развития гибкости . Обучение технике выполнения полушпагата из упора-присев.	25.11.2024
5	Совершенствование полушпагата. Силовые упр-я: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	29.11.2024
6	Совершенствование техники кувырка назад из упора присев.	06.12.2024

7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	13.12.2024
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	16.12.2024
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	23.12.2024
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	27.12.2024
11	Передача и ловля мяча в парах стоя на месте – к.у. Ведение и передача мяча в колоннах. Бросок в кольцо со штрафной.	17.01.2025
12	Из истории развития физической культуры в России	24.01.2025
13	Ведение мяча бегом – к.у. Бросок в кольцо различными способами. Силовые упр-я. Учебная игра.	07.02.2025
14	Ведение – обводка предметов – остановка прыжком – бросок в кольцо. Бросок со штрафной – к.у.	10.02.2025
15	Отбивание в/б мяча в воздухе над головой. Отбивание в/б мяча от стены. Передача и приём сверху и снизу в парах через сетку. Игра в пионербол.	21.02.2025
16	Совершенствование передачи и приёма мяча разученными способами – работа в парах. Техника подачи мяча – к. у. Учебная игра в п/бол через сетку.	07.03.2025
17	Кросс – к.у. – 6 минут. Упр-я для восстановления дыхания. П.И. «Снайпер».	28.04.2025
18	Ходьба и бег по площадке; разминка в движении. Прыжок в длину с разбега – к.у. Линейная встречная эстафета. Силовые упр-я – подтягивания. Футбол; волейбол.	16.05.2025

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 3-4 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ДРОФА,  
2020г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Программа по предмету физическая культура начального общего  
образования. Авторы: В.И.Лях, А. А. Зданевич

Физическое воспитание в начальной школе. Автор В. М. Качашкин

Учебник для педагогических институтов «Спортивные игры»

под редакцией В.Д. Ковалёва

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

[infourok.ru](http://infourok.ru);

[ped-kopilka.ru](http://ped-kopilka.ru);

[user.gto.ru](http://user.gto.ru);

[nsportal.ru](http://nsportal.ru);

[resh.edu.ru](http://resh.edu.ru);

[fgosonline.ru](http://fgosonline.ru)

[eип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе](http://eип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе)