

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19» Г.БРЯНСКА

Аннотация к рабочей программе

Учебного предмета «Физической культуре»

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуре» обязательной предметной области «Физической культуре» разработана в соответствии с ФГОС НОО, утв. приказом Министерства просвещения РФ 31.05.2021 № 286 (ред. от 18.07.2022), ФОП НОО (утв. приказом Министерства просвещения РФ 18.05.2021 № 372, и реализуется 4 года с 1 по 4 класс.

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуре» разработана учителем в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя начальных классов.

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуре» является частью ООП НОО определяющей:

- содержание учебного предмета
- планируемые образовательные результаты (личностные, метапредметные и предметные)
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения начальных классов (протокол №1 от 29.08.2023) и согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «СОШ №19» г.Брянска.

Дата 30.08.2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19» г.
Брянска

Выписка из образовательной программы начального
общего образования

Рассмотрено на заседании МО начальных классов Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. Руководитель МО _____/Е. Н. Костыгина/	Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №19» г. Брянска _____/ Т.В. Никишонкова / от «30» августа 2023 г.	Выписка верна 30.08.2023г. Директор МБОУ «СОШ № 19» г. Брянска Н. В. Попченко
---	--	---

**Рабочая программа учебного
предмета**

**«Физическая культура»
на уровень начального общего
образования (соответствует
ФОП)**

**Срок освоения: 2 года (1-2
класс)**

Составитель: Евсигнеева А. В.

учитель физической культуры

2023

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 физкультурминуток 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №19» г. Брянска на 2023/2024 учебный год на изучение Физической культуры в учебном плане отводится во 2 классе-68 часов (2 часа в неделю), третий час отдается внеурочной деятельности

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с

небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

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 во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические,

гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования.

Целевые ориентиры

1. Гражданско-патриотическое воспитание

Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.

Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.

Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.

Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

2. Духовно-нравственное воспитание

Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности.

Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.

Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.

Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.

Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

3. Эстетическое воспитание

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.

Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

5. Трудовое воспитание

Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.

Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.

Проявляющий интерес к разным профессиям.

Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

6. Экологическое воспитание

Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.

Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.

Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

7. Ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.

Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Связь с программой воспитания (ценностные ориентиры)
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	http://www.openclass.ru	7
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	http://spo.1september.ru/urok/	4
Итого по разделу		3		
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья		http://www.fizkult-ura.ru/	4
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9	3
2.2	Лыжная подготовка	5		
2.3	Легкая атлетика	14		
2.4	Подвижные игры	19		
Итого по разделу		48		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html	4
Итого по разделу		13		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения по плану	Дата изучения фактически
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		
3	Физическое развитие. Физические качества. Сила как физическое качество.	1		
4	Гибкость как физическое качество. Развитие координационных способностей	1		
5	Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество	1		
6	Дневник наблюдений по физической культуре. Утренняя зарядка	1		
7	Закаливание организма	1		
8	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
9	Строевые упражнения и команды	1		
10	Прыжковые упражнения	1		
11	Гимнастическая разминка	1		
12	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
13	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
14	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
15	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
16	Танцевальные гимнастические движения	1		
17	Танцевальные гимнастические движения	1		
18	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
19	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
20	Подъем лесенкой	1		
21	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
22	Торможение лыжными палками	1		
23	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
24	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
25	Броски мяча в неподвижную мишень	1		

26	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
27	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
28	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
30	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
32	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		
33	Бег с поворотами и изменением направлений	1		
34	Бег с поворотами и изменением направлений	1		
35	Сложно координированные беговые упражнения	1		
36	Сложно координированные беговые упражнения	1		
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		
38	Игры с приемами баскетбола	1		
39	Игры с приемами баскетбола	1		
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
44	Прием «волна» в баскетболе	1		
45	Прием «волна» в баскетболе	1		
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
50	Футбольный бильярд	1		
51	Футбольный бильярд	1		
52	Бросок ногой	1		
53	Бросок ногой	1		
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1		
55	Подвижные игры на развитие равновесия	1		
56	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1		

	передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры			
60	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	1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		0

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19» г.
Брянска**

Выписка из образовательной программы начального
общего образования

Рассмотрено на заседании МО начальных классов Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. Руководитель МО _____/Е. Н. Костыгина/	Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №19» г. Брянска _____/ Т.В.Никишонкова / от «30» августа 2023 г.	Выписка верна 30.08.2023г. Директор МБОУ «СОШ № 19» г. Брянска Н.В.Попченко
--	--	---

**Рабочая программа учебного
предмета**

«Физическая культура»

**на уровень начального общего
образования (соответствует
ФГОС)**

Срок освоения: 2 года (3-4 класс)

**Составитель: Евсигнеева А. В., учитель
физической культуры**

Приложение к рабочей программе по физической культуре

Поурочное планирование для 3 класса на 2023-2024 учебный год

В соответствии с Основной образовательной программой школы и календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №19» г. Брянска на 2023-2024 учебный год поурочное планирование для 3 класса составлено на 65 часов.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения по плану	Дата изучения фактически
1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	01.09	
2.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	04.09	
3.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	08.09	
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	11.09	
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	15.09	
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	18.09	
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	22.09	
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила	1	25.09	
9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической	1	29.09	

	культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.			
10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	02.10	
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	06.10	
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	16.10	
13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	20.10	
14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	23.10	
15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	27.10	

16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	30.10	
17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	03.11	
18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	10.11	
19.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	13.11	
20.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	17.11	
21.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	20.11	
22.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	24.11	
23.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	04.12	
24.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	08.12	
25.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	11.12	
26.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	15.12	
27.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	18.12	
28.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	22.12	
29.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	25.12	

30.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	29.12	
31.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	12.01	
32.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	15.01	
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	19.01	
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	22.01	
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	26.01	
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	29.01	
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	02.02	
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	05.02	
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	09.02	
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	12.02	
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	16.02	
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	19.02	
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	26.02	

44.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	01.03	
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	11.03	
46.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	15.03	
47.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	18.03	
48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	22.03	
49.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	25.03	
50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	29.03	
51.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	01.04	
52.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	05.04	
53.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	08.04	
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	12.04	
55.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	15.04	
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	19.04	
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	22.04	
58.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	26.04	

59.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	27.04	
60.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	03.05	
61.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	06.05	
62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	13.05	
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	17.05	
64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	20.05	
65.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65		

Приложение к рабочей программе по физической культуре

Поурочное планирование для 4 класса на 2023-2024 учебный год

В соответствии с Основной образовательной программой школы и календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №19» г. Брянска на 2023-2024 учебный год поурочное планирование для 4 класса составлено на 68 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения по плану	Дата изучения фактически
1	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	1	05.09.23	
2	Бег на ускорение 30 м.	1	07.09.23	
3	Бег с ускорением 30м на результат	1	12.09.23	
4	Бег с ускорением 60м	1	14.09.23	
5	Бег с ускорением 60м на результат	1	19.09.23	
6	Бег в умеренном темпе	1	21.09.23	
7	Равномерный бег. Челночный бег 4x9м.	1	26.09.23	
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	28.09.23	
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	03.10.23	
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель на результат	1	05.10.23	
11	Прыжки в длину с места (отталкивание)	1	17.10.23	
12	Прыжки в длину с места (приземление)	1	19.10.23	
13	Прыжки в длину с места на результат	1	24.10.23	
14	Равномерный бег	1	26.10.23	
15	Развитие выносливости	1	31.10.23	
16	Специально беговые легкоатлетические упражнения	1	02.11.23	
17	Гимнастика Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	1	07.11.23	

18	Строевые упражнения. Перестроения.	1	09.11.23	
19	Акробатика. Кувырок вперед, назад.	1	14.11.23	
20	Акробатика. Стойка на лопатках.	1	16.11.23	
21	Акробатика. Строевые упражнения.	1	21.11.23	
22	Висы. Подтягивание в висе на высокой перекладине и низкой перекладине.	1	23.11.23	
23	Акробатика. Сочетание ранее изученных элементов.	1	05.12.23	
24	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	1	07.12.23	
25	Лазание. Развитие координационных способностей.	1	12.12.23	
26	Подвижные игры <u>Инструктаж по ТБ.</u>	1	14.12.23	
27	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	19.12.23	
28	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	21.12.23	
29	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	26.12.23	
30	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	28.12.23	
31	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	09.01.24	
32	ОРУ в движении. Игра: «Лиса и куры», «Точный расчет», «Прыгающий воробей», Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	11.01.24	
33	ОРУ в движении. Игра: «Лиса и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно- силовых способностей.	1	16.01.24	
34	Подвижные игры на основе баскетбола Инструктаж по ТБ	1	18.01.24	
35	Стойки и перемещения игрока на месте и в движении.	1	23.01.24	

36	Ловля и передача мяча на месте в движении.	1	25.01.24	
37	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	30.01.24	
38	Ведение мяча в движении правой рукой и левой рукой . Эстафеты.	1	01.02.24	
39	Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Встречная эстафета.	1	06.02.24	
40	Броски мяча от плеча на месте и в движении.	1	08.02.24	
41	Броски мяча от груди двумя руками на месте.	1	13.02.24	
42	Подвижные игры на основе баскетбола	1	15.02.24	
43	Ведения мяча в движении с изменением направления движения.	1	20.02.24	
44	Штрафной бросок. Подвижные игры.	1	22.02.24	
45	Штрафной бросок. Эстафеты.	1	27.02.24	
46	Ведения мяча в движении правой и левой рукой с изменением направления движения.	1	29.02.24	
47	Ведения мяча в движении с изменением направления движения и броски мяча в кольцо.	1	12.03.24	
48	Броски мяча от плеча на месте.	1	14.03.24	
49	Броски мяча от плеча в движении.	1	19.03.24	
50	Броски мяча от плеча на месте и в движении.	1	21.03.24	
51	Легкая атлетика Инструктаж по Т.Б. Бег ходьба	1	26.03.24	
52	Равномерный бег. Челночный бег 4x9м.	1	28.03.24	
53	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1	02.04.24	
54	Прыжки в длину с места (приземление)	1	04.04.24	
55	Прыжок в длину с места на результат .	1	09.04.24	
56	Специально беговые упражнения.	1	11.04.24	
57	Бег на выносливость.	1	16.04.24	
58	Бег в умеренном темпе	1	18.04.24	
59	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1	23.04.24	
60	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1	25.04.24	

61	Метание теннисного мяча в вертикальную цель на результат	1	02.05.24	
62	Бег с ускорением 30м	1	07.05.24	
63	Бег с ускорением 30м. на результат.	1	14.05.24	
64	Бег с ускорением 60м	1	16.05.24	
65	Бег с ускорением 60м на результат.	1	21.05.24	
66	Равномерный бег	1	23.05.24	
67	Кроссовая подготовка	1		
68	Бег по пересеченной местности	1		