

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 – 136 часов: в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

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.

Лыжная подготовка

Теоретические основы зимних видов спорта.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Самбо

Способы группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа.

Приёмы самостраховки. Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).

2 КЛАСС

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

Теоретические основы зимних видов спорта.

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.

Самбо

Способы группировки Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.

Приёмы самостраховки Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа, самостраховка на спину перекатом из упора присев, самостраховка на спину перекатом из полуприседа, конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа, самостраховки на бок перекатом из упора присев, самостраховки на бок перекатом из полуприседа .

Упражнения для удержаний Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.

Упражнения для выведения из равновесия Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка

нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Теоретические основы зимних видов спорта.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие,

скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Теоретические основы зимних видов спорта.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Теоретические основы зимних видов спорта.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Теоретические основы зимних видов спорта.

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 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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 закаливающими 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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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 предназначению: 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

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

- 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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3-4 КЛАССЫ)

3-4 классы 2 ч в неделю, всего 136 ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать (бчасов) <i>3 класс -3 часа; 4 класс – 3 часа</i>	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.</p> <p>Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Определяют цель Олимпийских игр.</p> <p>Объяснят роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.	<p>Раскрывают понятий «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой на успехи в учебе</p>
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжения и расслабления мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшения осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>

<p>Сердце и кровеносные сосуды Работы сердечно сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность выполнения физических упражнений, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Органы осязания - кожа. Уход за кожей.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p>Мозг и нервная система Место нахождения головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы головного мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими</p>

для укрепления мышц живота и работы кишечника	упражнениями после принятия пищи
<p>Пища питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.</p> <p>Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие качества необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуясь правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела,</p>	<p>Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям</p>

<p>окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных исходных положений (и.п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>частоты сердечных сокращений. Выполняют контрольное упражнение (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча и наклоны). Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, и потертости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя» Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Легкая атлетика (64 часов) <i>3 класс -32 часа; 4 класс – 32 часа</i></p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 3-4 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>

<p>элементам ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i></p> <p>Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м (в 3 классе), от 4 до 60м в 4классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180⁰; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши вовремя полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120⁰ и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно – силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
--	---

<p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (15x15) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	--

Гимнастика с основами акробатики (30 часов)

3 класс -15 часов; 4 класс – 15 часов

<p>Бодрость, грация, координация</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>3-4 классы</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Перекаты в группировке с</p>	<p>Описывают состав и содержание общеравивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в исправлении.</p>
--	--

<p>последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатка; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднимание ног в виси.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками.</p> <p><i>Осваивание навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжками на 90⁰ и 180⁰: опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов» русский медленный шаг. II и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение на две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p>	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику на выполнять гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на</p>
---	---

<p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении танцевальных упражнений .</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры (42 часов) <i>3 класс -21 час; 4 класс – 21 часов</i></p>	
<p>Играем все! Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности</p> <p>3-4 классы <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления баскетбол, и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе.</p> <p>Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «гонка мячей по</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

<p>кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу». «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i></p> <p>Подвижные игры¹ «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», мини - волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p>	<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
---	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС Физическая культура

№ п/п	Раздел	Тема kroka	Кол-во часов		Дата изучения	ЭЦОР
			всего	практика		
1.	Л/а	Техника безопасности на уроках физкультуры. Роль и значение занятий физической культурой.	1	1		resh.edu.ru
2.	Л/а	Обучить техники высокого старта. Бег с максимальной скоростью до 60м.	1	1		resh.edu.ru
3.	Л/а	Бег с ускорением от 40 до 60м. Техника выполнения прыжка в длину с места.	1	1		resh.edu.ru
4.	Л/а	Бег с ускорением до 60м. Совершенствовать прыжки в длину с места.	1	1		resh.edu.ru
5.	Л/а	Закрепить технику бега с ускорением до 60 м. «Встречная эстафета».	1	1		resh.edu.ru
6.	Л/а	Бег 30 м на скорость (зачет). Круговая Эстафета.	1	1		resh.edu.ru
7.	Л/а	Метание малого мяча в вертикальную цель. Закрепить прыжки в длину с места.	1	1		resh.edu.ru
8.	Л/а	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места (зачет).	1	1		resh.edu.ru
9.	Л/а	Закрепить метание малого мяча в цель. Закаливание.	1	1		resh.edu.ru
10.	Л/а	Метание малого мяча в цель (зачет). Подвижная игра "быстро и точно".	1	1		resh.edu.ru
11.	Л/а	Развитие выносливости в беге до 5-8 минут. Закаливание организма.	1	1		resh.edu.ru
12.	Л/а	Равномерный бег на выносливость до 5-8 мин. Бег с высоким подниманием бедра.	1	1		resh.edu.ru
13.	Л/а	Бег на выносливость до 6 минут. Игра «Волк во рву».	1	1		resh.edu.ru
14.	Л/а	Медленный бег до 8 минут. Бег с высоким подниманием бедра	1	1		resh.edu.ru
15.	Л/а	Закрепить бег на выносливость. Что такое физическая культура.	1	1		resh.edu.ru
16.	Л/а	Бег 6 минут на выносливость (зачет). Влияние бега на состояние здоровья.	1	1		resh.edu.ru
17.	П/и	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Игры: «Прыжки по полоскам», «Космонавты».	1	1		resh.edu.ru
18.	П/и	Подвижные игры: «Белые медведи», «Волк во рву» (зачет).	1	1		resh.edu.ru
19.	П/и	Подвижные игры: «Пустое место», «Овладей мячом».	1	1		resh.edu.ru

20.	П/и	Подвижная игра «Удочка», «Мяч в корзину» (зачет). Эстафеты с мячом	1	1		resh.edu.ru
21.	П/и	Игры: «Мяч водящему», «Охотники и утки»	1	1		resh.edu.ru
22.	П/и	Подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Космонавты» (зачет).	1	1		resh.edu.ru
23.	П/и	Игры: «Охотники и утки», «Мяч водящему» (зачет).	1	1		resh.edu.ru
24.	П/и с эл. Б/б	Закрепить технику выполнения ловли и передачи мяча. Игра "Борьба за мяч".	1	1		resh.edu.ru
25.	П/и с эл. Б/б	Ловля и передача мяча на месте и в движении (зачет). Игра "Борьба за мяч"	1	1		resh.edu.ru
26.	П/и с эл. Б/б	Закрепить технике бросков мяча. Игра овладей мячом.	1	1		resh.edu.ru
27.	П/и с эл. Б/б	Тезника выполнения бросков мяча (заче). Игра "Снайперы".	1	1		resh.edu.ru
28.	П/и с эл. Б/б	Овладение техникой ведения мяча в движении. Игры с ведением мяча.	1	1		resh.edu.ru
29.	П/и с эл. Б/б	Обучить технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Игры с ведением мяча.	1	1		resh.edu.ru
30.	П/и с эл. Б/б	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мини - баскетбол».	1	1		resh.edu.ru
31.	П/и с эл. Б/б	Совершенствовать технику ведения мяча. Игра «Мини-баскетбол».	1	1		resh.edu.ru
32.	П/и с эл. Б/б	Закрепить ведение мяча с изменением направления. Игра «Мини-баскетбол»	1	1		resh.edu.ru
33.	П/и с эл. Б/б	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Совершенствовать технику бросков мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	1		resh.edu.ru
34.	П/и с эл. Б/б	Техника ведения мяча с изменением направления (зачет). Игра «Мини-баскетбол».	1	1		resh.edu.ru
35.	П/и с эл. Б/б	Закаливание. Игра "Проверь себя" на усвоение правил закаливания	1	1		resh.edu.ru
36.	П/и с эл. Б/б	Совершенствовать техническим и тактическим взаимодействиям в игре "Мини баскетбол"	1	1		resh.edu.ru
37.	П/и с эл. Б/б	Тренировка ума и характера. Игра "Проверь себя" на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.	1	1		resh.edu.ru
38.	Гимн	Техника безопасности на уроках	1	1		resh.edu.ru

	астик а	гимнастики. Обучить лазанию по гимнастической скамейке, стенке.				
39.	Гимн астик а	Совершенствовать лазание по гимнастической стенке и скамейке. Комплекс ОРУ на осанку.	1	1		resh.edu.ru
40.	Гимн астик а	Закрепить лазание по гимнастической стенке. Комплекс ОРУ соскалками.	1	1		resh.edu.ru
41.	Гимн астик а	Обучить технике упражнений на равновесие. Строевые упражнения.	1	1		resh.edu.ru
42.	Гимн астик а	Лазание по гимнастической стенке (зачет). Комплекс ОРУ со скалками.	1	1		resh.edu.ru
43.	Гимн астик а	Совершенствовать упражнения на равновесие. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1	1		resh.edu.ru
44.	Гимн астик а	Обучить технике выполнения висам и упорам. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1	1		resh.edu.ru
45.	Гимн астик а	Закрепить технику упражнений на равновесие. Строевые упражнения	1	1		resh.edu.ru
46.	Гимн астик а	Упражнения в равновесии по гимнастической скамейке (зачет). Комплекс ОРУ со скалками.	1	1		resh.edu.ru
47.	Гимн астик а	Совершенствовать выполнение висов и упоров. Обучить выполнению акробатических упражнений.	1	1		resh.edu.ru
48.	Гимн астик а	Закрепить выполнение висов и упоров. Комплекс ОРУ с обручами. Строевые упражнения.	1	1		resh.edu.ru
49.	Гимн астик а	Выполнение висов и упоров на гимнастической стенке (зачет). Комплекс ОРУ с обручами.	1	1		resh.edu.ru
50.	Гимн астик а	Совершенствовать выполнение акробатическим упражнениям. Строевые упражнения зачет.	1	1		resh.edu.ru
51.	Гимн астик а	Закрепить выполнение акробатической связки. Комплекс ОРУ на осанку.	1	1		resh.edu.ru
52.	Гимн астик а	Акробатическая связка (зачет). Танцевальные упражнения. Комплекс ОРУ на осанку.	1	1		resh.edu.ru
53.	Л/а	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучить технике бега по слабопересеченной местности.	1	1		resh.edu.ru
54.	Л/а	Совершенствовать навыки медленного бега до 6 мин. Игра «Перестрелка».	1	1		resh.edu.ru
55.	Л/а	Бег на выносливость до 8 мин. Подвижная игра «Перестрелка».	1	1		resh.edu.ru
56.	Л/а	Закрепить технику бега по слабо пересеченной местности.	1	1		resh.edu.ru

		Современные Олимпийские игры.				
57.	Л/а	Подвижные игры. Бег по пересеченной местности (зачет).	1	1		resh.edu.ru
58.	Л/а	Обучить технике челночного бега 3x10м. Бег с высоким подниманием бедра.	1	1		resh.edu.ru
59.	Л/а	Закрепить технику бега до 6 минут. Комплекс ОРУ на осанку.	1	1		resh.edu.ru
60.	Л/а	Бег 6 минут на выносливость (зачет). Игра «Охотники и утки».	1	1		resh.edu.ru
61.	Л/а	Совершенство технику челночного бега 3x10м. Обучить технике метания малого мяча на дальность.	1	1		resh.edu.ru
62.	Л/а	Обучить технике прыжка в длину с разбега согнув ноги. Специально беговые упражнения.	1	1		resh.edu.ru
63.	Л/а	Закрепить технику челночного бега 3x10м. Игра «Пустое место».	1	1		resh.edu.ru
64.	Л/а	Совершенствовать метание малого мяча на дальность. Техника челночного бега (зачет).	1	1		resh.edu.ru
65.	Л/а	Закрепить метание малого мяча на дальность. Вода и питьевой режим.	1	1		resh.edu.ru
66.	Л/а	Метание малого мяча на дальность (зачет). Бег с высоким подниманием бедра.	1	1		resh.edu.ru
67.	Л/а	Закрепить технику выполнения прыжков в длину с разбега. Игра «Космонавты».	1	1		resh.edu.ru
68.	Л/а	Прыжки в длину с разбега (зачет). Игра «Перестрелка».	1	1		resh.edu.ru
		Итого	68			

4 КЛАСС Физическая культура

№ п/п	Раздел	Тема kroka	Кол-во часов		Дата изучения	ЭЦОР
			всего	практика		
1.	Л/а	Техника безопасности на уроках физкультуры. Роль и значение занятий физической культурой.	1	1		resh.edu.ru
2.	Л/а	Обучить техники высокого старта. Бег с максимальной скоростью до 60м.	1	1		resh.edu.ru
3.	Л/а	Бег с ускорением от 40 до 60м. Техника выполнения прыжка в длину с места.	1	1		resh.edu.ru
4.	Л/а	Бег с ускорением до 60м. Совершенствовать прыжки в длину с места.	1	1		resh.edu.ru
5.	Л/а	Закрепить технику бега с ускорением до 60 м. «Встречная эстафета».	1	1		resh.edu.ru
6.	Л/а	Бег 30 м на скорость (зачет). Круговая Эстафета.	1	1		resh.edu.ru
7.	Л/а	Метание малого мяча в вертикальную цель. Закрепить прыжки в длину с места.	1	1		resh.edu.ru
8.	Л/а	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места (зачет).	1	1		resh.edu.ru
9.	Л/а	Закрепить метание малого мяча в цель. Закаливание.	1	1		resh.edu.ru
10.	Л/а	Метание малого мяча в цель (зачет). Подвижная игра "быстро и точно".	1	1		resh.edu.ru
11.	Л/а	Развитие выносливости в беге до 5-8 минут. Закаливание организма.	1	1		resh.edu.ru
12.	Л/а	Равномерный бег на выносливость до 5-8 мин. Бег с высоким подниманием бедра.	1	1		resh.edu.ru
13.	Л/а	Бег на выносливость до 6 минут. Игра «Волк во рву».	1	1		resh.edu.ru
14.	Л/а	Медленный бег до 8 минут. Бег с высоким подниманием бедра	1	1		resh.edu.ru
15.	Л/а	Закрепить бег на выносливость. Что такое физическая культура.	1	1		resh.edu.ru
16.	Л/а	Бег 6 минут на выносливость (зачет). Влияние бега на состояние здоровья.	1	1		resh.edu.ru
17.	П/и	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Игры: «Прыжки по полоскам», «Космонавты».	1	1		resh.edu.ru
18.	П/и	Подвижные игры: «Белые медведи», «Волк во рву» (зачет).	1	1		resh.edu.ru
19.	П/и	Подвижные игры: «Пустое место», «Овладей мячом».	1	1		resh.edu.ru
20.	П/и	Подвижная игра «Удочка», «Мяч в	1	1		resh.edu.ru

		корзину» (зачет). Эстафеты с мячом				
21.	П/и	Игры: «Мяч водящему», «Охотники и утки»	1	1		resh.edu.ru
22.	П/и	Подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Космонавты» (зачет).	1	1		resh.edu.ru
23.	П/и	Игры: «Охотники и утки», «Мяч водящему» (зачет).	1	1		resh.edu.ru
24.	П/и с эл. Б/б	Закрепить технику выполнения ловли и передачи мяча. Игра "Борьба за мяч".	1	1		resh.edu.ru
25.	П/и с эл. Б/б	Ловля и передача мяча на месте и в движении (зачет). Игра "Борьба за мяч"	1	1		resh.edu.ru
26.	П/и с эл. Б/б	Закрепить технике бросков мяча. Игра овладей мячом.	1	1		resh.edu.ru
27.	П/и с эл. Б/б	Тезника выполнения бросков мяча (заче). Игра "Снайперы".	1	1		resh.edu.ru
28.	П/и с эл. Б/б	Овладение техникой ведения мяча в движении. Игры с ведением мяча.	1	1		resh.edu.ru
29.	П/и с эл. Б/б	Обучить технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Игры с ведением мяча.	1	1		resh.edu.ru
30.	П/и с эл. Б/б	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мини - баскетбол».	1	1		resh.edu.ru
31.	П/и с эл. Б/б	Совершенствовать технику ведения мяча. Игра «Мини-баскетбол».	1	1		resh.edu.ru
32.	П/и с эл. Б/б	Закрепить ведение мяча с изменением направления. Игра «Мини-баскетбол»	1	1		resh.edu.ru
33.	П/и с эл. Б/б	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Совершенствовать технику бросков мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	1		resh.edu.ru
34.	П/и с эл. Б/б	Техника ведения мяча с изменением направления (зачет). Игра «Мини-баскетбол».	1	1		resh.edu.ru
35.	П/и с эл. Б/б	Закаливание. Игра "Проверь себя" на усвоение правил закаливания	1	1		resh.edu.ru
36.	П/и с эл. Б/б	Совершенствовать техническим и тактическим взаимодействиям в игре "Мини баскетбол"	1	1		resh.edu.ru
37.	П/и с эл. Б/б	Тренировка ума и характера. Игра "Проверь себя" на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.	1	1		resh.edu.ru
38.	Гимн астик	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучить лазанию по	1	1		resh.edu.ru

	а	гимнастической скамейке,стенке.				
39.	Гимнастика	Совершенствовать лазание по гимнастической стенке и скамейке. Комплекс ОРУ на осанку.	1	1		resh.edu.ru
40.	Гимнастика	Закрепить лазание по гимнастической стенке. Комплекс ОРУ соскалками.	1	1		resh.edu.ru
41.	Гимнастика	Обучить технике упражнений на равновесие. Строевые упражнения.	1	1		resh.edu.ru
42.	Гимнастика	Лазание по гимнастической стенке (зачет). Комплекс ОРУ со скалками.	1	1		resh.edu.ru
43.	Гимнастика	Совершенствовать упражнения на равновесие. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1	1		resh.edu.ru
44.	Гимнастика	Обучить технике выполнения висам и упорам. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1	1		resh.edu.ru
45.	Гимнастика	Закрепить технику упражнений на равновесие. Строевые упражнения	1	1		resh.edu.ru
46.	Гимнастика	Упражнения в равновесии по гимнастической скамейке (зачет). Комплекс ОРУ со скалками.	1	1		resh.edu.ru
47.	Гимнастика	Совершенствовать выполнение висов и упоров. Обучить выполнению акробатических упражнений.	1	1		resh.edu.ru
48.	Гимнастика	Закрепить выполнение висов и упоров. Комплекс ОРУ с обручами.Строевые упражнения.	1	1		resh.edu.ru
49.	Гимнастика	Выполнение висов и упоров на гимнастической стенке (зачет). Комплекс ОРУ с обручами.	1	1		resh.edu.ru
50.	Гимнастика	Совершенствовать выполнение акробатическим упражнениям. Строевые упражнения зачет.	1	1		resh.edu.ru
51.	Гимнастика	Закрепить выполнение акробатической связки. Комплекс ОРУ на осанку.	1	1		resh.edu.ru
52.	Гимнастика	Акробатическая связка (зачет). Танцевальные упражнения. Комплекс ОРУ на осанку.	1	1		resh.edu.ru
53.	Л/а	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучить технике бега по слабопересеченной местности.	1	1		resh.edu.ru
54.	Л/а	Совершенствовать навыки медленного бега до 6 мин. Игра «Перестрелка».	1	1		resh.edu.ru
55.	Л/а	Бег на выносливость до 8 мин.Подвижная игра «Перестрелка».	1	1		resh.edu.ru
56.	Л/а	Закрепить технику бега по слабо пересеченной местности. Современные Олимпийские игры.	1	1		resh.edu.ru

57.	Л/а	Подвижные игры. Бег по пересеченной местности (зачет).	1	1		(resh.edu.ru)
58.	Л/а	Обучить технике челночного бега 3x10м. Бег с высоким подниманием бедра.	1	1		(resh.edu.ru)
59.	Л/а	Закрепить технику бега до 6 минут. Комплекс ОРУ на осанку.	1	1		(resh.edu.ru)
60.	Л/а	Бег 6 минут на выносливость (зачет). Игра «Охотники и утки».	1	1		(resh.edu.ru)
61.	Л/а	Совершенство технику челночного бега 3x10м. Обучить технике метания малого мяча на дальность.	1	1		(resh.edu.ru)
62.	Л/а	Обучить технике прыжка в длину с разбега согнув ноги. Специально беговые упражнения.	1	1		(resh.edu.ru)
63.	Л/а	Закрепить технику челночного бега 3x10м. Игра «Пустое место».	1	1		(resh.edu.ru)
64.	Л/а	Совершенствовать метание малого мяча на дальность. Техника челночного бега (зачет).	1	1		(resh.edu.ru)
65.	Л/а	Закрепить метание малого мяча на дальность. Вода и питьевой режим.	1	1		(resh.edu.ru)
66.	Л/а	Метание малого мяча на дальность (зачет). Бег с высоким подниманием бедра.	1	1		(resh.edu.ru)
67.	Л/а	Закрепить технику выполнения прыжков в длину с разбега. Игра «Космонавты».	1	1		(resh.edu.ru)
68.	Л/а	Прыжки в длину с разбега (зачет). Игра «Перестрелка».	1	1		(resh.edu.ru)
		Итого	68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и
другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр
ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я.,
ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова
Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

"Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От
игры к спорту. ФГОС" Киселев П.А., Издательство Учитель

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>