

КАНЕВСКОЙ РАЙОН

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЗОИ КОСМОДЕМЬЯНСКОЙ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического
совета
от 31 августа 2023 года
протокол № 1

Председатель __Н.И. Черевкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) **начальное общее образование, 3-4**

класс _____

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов **__136__**

Учитель **Борлуцкая Ольга Анатольевна**

Программа разработана в соответствии и на основе:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), опубликованный на сайте fgosreestr.ru
- рабочей программы « Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы»: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Ляха, Москва «Просвещение», 2013 год ;
- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования школы, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, разработана на основе:

- примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);

- примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. Примерная программа по физической культуре. - часть 2.- 4-е изд.-М.:Просвещение,2011;

- рабочей программы В.И.Ляха. «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.;

- предметной линии учебников В.И.Ляха. «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2016 г. – 176 с.;

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования МБОУ НОШ № 12

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, пункт 12.7**) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Данные планируемые результаты и примеры их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации **освоенные всеми обучающимися**. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, **расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала**. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала, их могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся.

Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	
ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;	<i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i>
характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	<i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</i>
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности,	<i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности,</i>

укрепление здоровья и развитие физических качеств;	<i>показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i>
ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	
характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	<i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i>
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	<i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i>
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	<i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>
Физическое совершенствование	
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i>
выполнять организующие строевые команды и приёмы;	
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические</i>

	<i>комбинации;</i>
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);	<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i>
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i>
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)	<i>плавать, в том числе спортивными способами;</i>
	<i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i>

Для реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни используется система оценки результатов учащихся в начальном звене. Содержательный контроль и оценка достижений обучающихся определяются с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не основываются на нормативах по физической культуре.

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже

предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка». Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Законе «Об образовании»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889:

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)(постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270ч): в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68ч, в 4 классе— 68 ч..

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает

выделение определенного объема учебного времени – 12% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах.

Из истории физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Закаливание. Личная гигиена. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Твой организм. Сердце и кровеносный сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Группировка; перекаты в группировке. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.

Акробатические комбинации. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Висы и упоры. Упражнения в вися стоя и лежа; в вися стоя поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, упражнения в упоре на гимнастической скамейке.

Лазанье и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Челночный бег 3х10м. бег с ускорением от 10 до 15м. Высокий старт с последующим ускорением. Ходьба с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места, с небольшого разбега; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с места.

Кроссовая подготовка. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; «Точный расчет».

На материале легкой атлетики: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры на материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».

Волейбол: специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Волейбольные салочки», «Передача центовому», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Свеча», «Лапта волейболистов», «Картошка», «Точный пас».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		классы			
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	1	2	3	4

I	Знания о физической культуре		8	2	2	2	2
1.1.	История физической культуры Физическая культуры (основные понятия)		4	1	1	1	1
1.2	Физические упражнения.		4	1	1	1	1
II	Способы физкультурной деятельности		8	3	3	3	3
2.1	Самостоятельные занятия.Самонаблюдение и самоконтроль.			1	1	1	1
2.2	Самонаблюдение и самоконтроль.			1	1	1	1
2.3	Самостоятельные игры и развлечения.			1	1	1	1
III	Физическое совершенствование		252	61	63	63	63
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		4	1	1	1	1
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i>		248	60	62	62	62
3.2.1	Легкая атлетика		56	14	14	14	14
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики		28	12	12	12	12
3.2.3	Подвижные игры и спортивные игры		40	10	10	10	10
3.2.4	Кроссовая подготовка		28	12	14	14	14
3.2.7	Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола)		40	10	10	10	10
3.2.8	По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола)		8	2	2	2	2
	Итого		270	66	68	68	68

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
3 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре – 2 часа	

<i>Из истории физической культуры</i>	
Особенности физической культуры разных народов	Пересказывают тексты из истории физической культуры разных народов
<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	
Профилактика травматизма	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
<i>Физические упражнения</i>	
Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств.	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Характеризуют показатели физической нагрузки
Что такое физическая нагрузка?	
Способы физкультурной деятельности - 3 часа	
<i>Самостоятельные занятия-</i>	
Составление режима дня	Выполняют режим дня Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки
Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>	
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
<i>Самостоятельные игры и развлечения-</i>	
Народные подвижные игры	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности
Физическое совершенствование – 63 часа	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений	Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики
Спортивно-оздоровительная деятельность - 62 ч	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень	
Легкая атлетика - 14 час	
Ходьба и бег -6 часов	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Бег с мах скоростью 20м. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Бег 30,60 метров Челночный бег 3x10 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> ; олимпийские игры: история	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выполняют легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают ее самостоятельно,

<p>возникновения. Игры: «Смена сторон», «Белые медведи», «Пятнашки», «Волк во рву».</p>	<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей Раскрывают на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих Осваивают ее самостоятельно</p>
Прыжки-4 часов	
<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 60 см., на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Через набивные мячи Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие - правила соревнований в беге, прыжках</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
Метание-4 часов	
<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятия - правила соревнований в метании. Олимпийское движение современности.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>
Кроссовая подготовка - 14 часов	
<p>Равномерный, медленный бег 4-7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба), (80м бег. 90м ходьба), (100м бег, 70м ходьба) Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки». Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Развитие выносливости. Понятие - измерение роста, веса, силы. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, Контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Соблюдают правила безопасности</p>

Подвижные игры на основе баскетбола - 10 ч	
<p>Перемещения в стойке. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом). Ведение мяча на месте, с изменением направления. ОРУ. Игры: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-сел», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Мяч в обруч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину», «Перестрелка».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности Соблюдают правила безопасности Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки Обсуждают и анализируют технику выполнения броска мяча снизу организовывают места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр Овладевают техникой передачей мяча снизу на месте выполнять передачу мяча снизу, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр взаимодействия с игроками Выполняют передачу мяча, ведение мяча Используют подвижные игры для активного отдыха выполняют игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами осуществляют судейство</p>
Подвижные игры на основе волейбола - 2 ч	
<p>Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча»</p>	<p>Выполняют передачу мяча, ведение мяча Используют подвижные игры для активного отдыха выполняют игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами осуществляют судейство</p>
Гимнастика с основами акробатики - 12 ч	
Акробатика. Строевые упражнения-4ч	
<p>Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Перекаты в группировке с последующей опорой за головой; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.</p>	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок, соблюдая правила безопасности Выполняют по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями Осваивают технику перекаты в группировке, лежа на животе. Обсуждают и анализируют технику выполнения упражнения. Соблюдают правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>
Равновесия. Висы и упоры-4 часов	
ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными	<p>Выполняют организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирают и</p>

<p>шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей</p>	<p>выполняют комплексы упражнений для физкультурминутки Описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Соблюдают правила безопасности. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Умеют выполнять упражнения и команды по строевой подготовке, оценивают величину нагрузки по частоте пульса. Анализируют технику выполнения упражнения, выявляют ошибки. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Расширяют знания о висах; понимают, что такое висы. Научатся правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах Повторяют и закрепляют полученные на предыдущих уроках знания.</p>
<p>Опорный прыжок. Лазанья и перелезания-4 ч Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Лазание по канату в три приема. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через г/коня. Перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Лазанье по канату. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.</p>	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезаний. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Сотрудничают с товарищами во время игр, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, анализируют их технику. Выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Подвижные игры-10 часов</p>	
<p>ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Организовывают места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Понимают и объясняют игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; Обсуждают и анализируют правила подвижной игры для развития координации. Научатся правильно передавать эстафету</p>

	<p>для развития координации движений в различных ситуациях.</p> <p>Умеют выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.</p> <p>Выполняют упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Называют игры и формулируют их правила.</p> <p>Соблюдают правила во время проведения игр. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществляют судейство</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно</p> <p>Выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
--	---

4 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре – 2 часа	
<i>Из истории физической культуры</i>	
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Пересказывают тексты из истории физической культуры.
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	Понимают и раскрывают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий
<i>Физические упражнения</i>	
Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физкультурной деятельности – 3 часа	
<i>Самостоятельные занятия</i>	
Оздоровительные занятия в режиме дня	Выполняют режим дня Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки
Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью –</i>	
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>	

Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности
Физическое совершенствование – 63 часа	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность-</i>	
Гимнастика для глаз	Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
Комплексы дыхательных упражнений	
Спортивно-оздоровительная деятельность 62 ч Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень	
Легкая атлетика -14 часов	
Ходьба и бег -3 часа	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба через препятствия. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью 30-40 м. Бег 30 метров Челночный бег 3х10 метров. Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выполняют легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей освоения
Прыжки-4 часа	
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через набивные мячи. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с прыжками.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Метание-4 часа	
Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную	Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные

<p>цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Точно в цель», «Снайперы», «Точный расчет».</p>	<p>ошибки в процессе освоения, осваивают ее самостоятельно</p>
<p>Кроссовая подготовка - 14 часов</p>	
<p>Равномерный, медленный бег 5-8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба), (90м бег. 90м ходьба), (100м бег, 80м ходьба). Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки», «На буксире». «Паровозик», Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, Контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений Сотрудничают с товарищами во время игр Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p>
<p>Подвижные игры на основе баскетбола - 10 часов</p>	
<p>Техника безопасности на уроках с мячом. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ловля мяча из различных положений. Передача мяча от груди, от плеча, в пол. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места. Игры: «Гонка мяча по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Быстро и точно», «Мяч в корзину», «Мяч водящему». Учебная игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности Соблюдают правила безопасности Обсуждают и анализируют технику выполнения ловли и передачи мяча, технику выполнения ловля мяча в треугольниках, квадратах. Описывает технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки Овладевают техникой ловлей мяча из различных положений, подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Используют подвижные игры для активного отдыха, выполняют игровые действия разной функциональной направленности; выполняют броски мяча в цель. подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>
<p>Подвижные игры на основе волейбола - 2 часа</p>	
<p>Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча», «Передача центральному»</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики - 12 ч</p>	
<p>Акробатика. Строевые упражнения-4 ч</p>	
<p>Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Строевые команды и упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и</p>	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры; технику перекаты в группировке, лежа на животе. Описывают технику гимнастических</p>

самостоятельно.	упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности Выполняют по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями Обсуждать и анализировать технику выполнения упражнения соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями
Равновесия. Висы и упоры-4 часа	
ОРУ с предметами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей. Эстафеты. <i>Понятие гимнастика, её значение в жизни человека</i>	Выполняют приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультурминуток, упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений Описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют технику выполнения упражнения, выявляют ошибки. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Расширяют знания о висах Научатся правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах.
Опорный прыжок. Лазания и перелезания -4 часа	
Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по канату. Лазание по канату в три приема. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезаний, опорных прыжков и осваивают ее. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Сотрудничают с товарищами во время игр Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, анализируют их технику. Выявляют ошибки и помогают в их исправлении Соблюдают технику безопасности, предупреждают появление ошибок
Подвижные игры-10 часов	
ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай», «Космонавты», «Салки на марше», «День и ночь», «Горелки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Заяц, сторож и	Организовывают места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятия

Жучка», «Веровочка под ногами», «Кто быстрее», «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Мышеловка», «Невод», «Салки с выручалками», «Два медведя», «Кто дальше бросит». Эстафеты.

Понимают и объясняют игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
Обсуждают и анализируют правила подвижной игры для развития координации
Описывают технику игровых действий и приемов. **Осуществляют** судейство
Организовывают места занятий подвижными играми.
Руководствуются правилами игр
Выполняют упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств
Научатся правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях, **называть** игры и формулировать их правила
Умеют выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей от 29.08.2023 г №1
Руководитель МО

_____ /Глущенко М.В./
подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
_____ Е.Н. Сиденко

« 30» ___августа __2023 года