

# 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. Червкова

## **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 обучающегося;
- 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.*

<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	
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).	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
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>
<b>Физическое совершенствование</b>	
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

<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	История физической культуры Физическая культура (основные понятия)		4	1	1	1	1
1.2	Физические упражнения.		4	1	1	1	1
<b>II</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>		<b>8</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
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
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		<b>252</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>270</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

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

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<b>Знания о физической культуре – 2 часа</b>	

<i>Из истории физической культуры</i>	
Особенности физической культуры разных народов	<b>Пересказывают</b> тексты из истории физической культуры разных народов
<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	
Профилактика травматизма	<b>Определяют</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
<i>Физические упражнения</i>	
Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств.	<b>Различают</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). <b>Характеризуют</b> показатели физической нагрузки
Что такое физическая нагрузка?	
<b>Способы физкультурной деятельности - 3 часа</b>	
<i>Самостоятельные занятия-</i>	
Составление режима дня	<b>Выполняют</b> режим дня <b>Составляют</b> 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.	<b>Измеряют</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
<i>Самостоятельные игры и развлечения-</i>	
Народные подвижные игры	<b>Общаются и взаимодействуют</b> в игровой деятельности
<b>Физическое совершенствование – 63 часа</b>	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений	<b>Моделируют</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивают</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность - 62 ч</b>	
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	<b>Усваивают</b> основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. <b>Выполняют</b> легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. <b>Выбирают</b> индивидуальный темп ходьбы, <b>контролируют</b> его по частоте сердечных сокращений. <b>Описывают</b> технику выполнения ходьбы и бега, <b>осваивают</b> ее самостоятельно,

<p>возникновения. Игры: «Смена сторон», «Белые медведи», «Пятнашки», «Волк во рву».</p>	<p>выявляют и <b>устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях  <b>Применяют</b> вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей  <b>Раскрывают</b> на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих  <b>Осваивают</b> ее самостоятельно</p>
<p><b>Прыжки-4 часов</b></p>	
<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><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  <b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре  <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
<p><b>Метание-4 часов</b></p>	
<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><b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений  <b>Выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения  <b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивают</b> ее самостоятельно  <b>Выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения</p>
<p><b>Кроссовая подготовка - 14 часов</b></p>	
<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><b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения,  <b>Контролируют</b> темп бега по частоте сердечных сокращений  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений  <b>Соблюдают</b> 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><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игровой деятельности  <b>Соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику игровых действий и приемов, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляют</b> типичные ошибки  <b>Обсуждают и анализируют</b> технику выполнения броска мяча снизу  <b>организовывают</b> места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр  <b>Овладевают</b> техникой передачей мяча снизу на месте  <b>выполнять</b> передачу мяча снизу, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила <b>организовывать</b> места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр взаимодействия с игроками  <b>Выполняют</b> передачу мяча, ведение мяча  <b>Используют</b> подвижные игры для активного отдыха  <b>выполняют</b> игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами  <b>осуществляют</b> 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><b>Выполняют</b> передачу мяча, ведение мяча  <b>Используют</b> подвижные игры для активного отдыха  <b>выполняют</b> игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами  <b>осуществляют</b> 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><b>Объясняют</b> название и назначение гимнастических снарядов,  <b>руководствуются</b> правилами соблюдения безопасности.  <b>Осваивают</b> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры  <b>Описывают</b> технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок, соблюдая правила безопасности  <b>Выполняют</b> 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  <b>Осваивают</b> технику перекаты в группировке, лежа на животе.  <b>Обсуждают и анализируют</b> технику выполнения упражнения.  <b>Соблюдают</b> 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><b>Выполняют</b> 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  <b>Описывают</b> технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.  <b>Соблюдают</b> правила безопасности.  <b>Выполняют</b> упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.  <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений.  <b>Умеют выполнять</b> упражнения и команды по строевой подготовке, <b>оценивают</b> величину нагрузки по частоте пульса.  <b>Анализируют</b> технику выполнения упражнения, <b>выявляют</b> ошибки.  <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.  <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений.  <b>Расширяют</b> знания о висах; понимают, что такое висы.  <b>Научатся</b> правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах  <b>Повторяют и закрепляют</b> полученные на предыдущих уроках знания.</p>
<p><b>Опорный прыжок. Лазанья и перелезания-4 ч</b>  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><b>Описывают</b> технику упражнений в лазанье и перелезаний.  <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений.  <b>Сотрудничают</b> с товарищами во время игр, <b>оказывают</b> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, <b>анализируют</b> их технику.  <b>Выявляют</b> ошибки и <b>помогают</b> в их исправлении.  <b>Описывают</b> технику опорных прыжков и осваивают ее.  <b>Соблюдают</b> технику безопасности.</p>
<p><b>Подвижные игры-10 часов</b></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><b>Организовывают</b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;  <b>Соблюдают</b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.  <b>Понимают и объясняют</b> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;  <b>Обсуждают и анализируют</b> правила подвижной игры для развития координации.  <b>Научатся</b> правильно передавать эстафету</p>

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

#### 4 класс – 68 часов

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре – 2 часа</b>	
<i>Из истории физической культуры</i>	
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	<b>Пересказывают</b> тексты из истории физической культуры.
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	<b>Понимают и раскрывают</b> 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.	<b>Определяют</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определяют</b> 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.	<b>Выявляют</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
<b>Способы физкультурной деятельности – 3 часа</b>	
<i>Самостоятельные занятия</i>	
Оздоровительные занятия в режиме дня	<b>Выполняют</b> режим дня <b>Составляют</b> 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.	<b>Измеряют</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>	

Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>Общаются и взаимодействуют</b> в игровой деятельности
<b>Физическое совершенствование – 63 часа</b>	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность-</i>	
Гимнастика для глаз	<b>Осваивают</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
Комплексы дыхательных упражнений	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>62 ч</b> 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 3x10 метров. Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	<b>Усваивают</b> основные понятия и термины в беге и объясняют их значение <b>Применяют</b> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. <b>Выполняют</b> легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. <b>Выбирают</b> индивидуальный темп ходьбы, <b>контролируют</b> его по частоте сердечных сокращений. <b>Описывают технику</b> выполнения ходьбы, бега <b>осваивают</b> ее самостоятельно, выявляют и <b>устраняют</b> характерные ошибки в процессе <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях <b>Применяют</b> 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.	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. <b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. <b>Применяют</b> 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	<b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>выявляют и устраняют</b> 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, <b>осваивают</b> ее самостоятельно</p>
<p><b>Кроссовая подготовка - 14 часов</b></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><b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения, <b>Контролируют</b> темп бега по частоте сердечных сокращений <b>Сотрудничают</b> с товарищами во время игр <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений</p>
<p><b>Подвижные игры на основе баскетбола - 10 часов</b></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><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игровой деятельности <b>Соблюдают</b> правила безопасности <b>Обсуждают и анализируют</b> технику выполнения ловли и передачи мяча, технику выполнения ловля мяча в треугольниках, квадратах. <b>Описывает</b> технику игровых действий и приемов, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляют</b> типичные ошибки <b>Овладевают</b> техникой ловлей мяча из различных положений, подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками. <b>Используют</b> подвижные игры для активного отдыха, <b>выполняют</b> игровые действия разной функциональной направленности; <b>выполняют</b> броски мяча в цель. подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>
<p><b>Подвижные игры на основе волейбола - 2 часа</b></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><b>Гимнастика с основами акробатики - 12 ч</b></p>	
<p><b>Акробатика. Строевые упражнения-4 ч</b></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 перекастом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и</p>	<p><b>Объясняют</b> название и назначение гимнастических снарядов, <b>руководствуются</b> правилами соблюдения безопасности <b>Осваивают</b> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры; технику перекаты в группировке, лежа на животе. <b>Описывают</b> технику гимнастических</p>

самостоятельно.	упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности <b>Выполняют</b> 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 <b>Обсуждать и анализировать технику</b> выполнения упражнения <b>соблюдать</b> 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>	<b>Выполняют</b> приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультурминутки, упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений <b>Описывают</b> технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. <b>Соблюдают</b> правила безопасности. <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений. <b>Анализируют</b> технику выполнения упражнения, <b>выявляют</b> ошибки. <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. <b>Расширяют</b> знания о висах <b>Научатся</b> 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.	<b>Описывают</b> технику упражнений в лазанье и перелезаний, опорных прыжков и осваивают ее. <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений <b>Сотрудничают</b> с товарищами во время игр <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, <b>анализируют</b> их технику. <b>Выявляют</b> ошибки и <b>помогают</b> в их исправлении <b>Соблюдают</b> технику безопасности, <b>предупреждают</b> 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	<b>Организовывают</b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; <b>Соблюдают</b> 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