

Правдинский городской округ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа поселка Домново»  
(МБОУ «Средняя школа посёлка Домново»)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБОУ «Средняя школа посёлка  
Домново»

(протокол №1 от 31.08.2020)



УТВЕРЖДЕНО

приказом и.о. директора

П.А. Телятник

(приказ №159/2 от 31.08.2020)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**1 – 4 КЛАСС**

Домново

2020

## Рабочая программа по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Примерные программы по учебным предметам
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования
- Основная образовательная программа начального общего образования образовательного учреждения
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных)

Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах

- требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег.№17785), приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10.2009г. №373));
- внесённые изменения в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 22 сентября 2011 года № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373»);
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.№2821-10), «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированными в Минюсте России 03 марта 2011г.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 4093
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

- (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

УМК учителя-Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях - М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, ГИ.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Уровень программы- базовый стандарт.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру основной образовательной программы школы. Рабочая программа конкретизирует содержание тем (разделов, глав), дает примерное распределение учебных часов по темам (разделам, главам) и рекомендуемую последовательность изучения тем (разделов, глав) учебного предмета, курса, курса внеурочной деятельности с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, психолого-физиологических и возрастных особенностей обучающихся.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю всего 66 часов в 1 классе, 68 во 2-4 классах.

1 класс

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **Универсальные результаты**

##### **Выпускник научится:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты**

##### **Выпускник научится:**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Выпускник научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **1. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение в шеренгу и колонну;
- выполнение основной стойки по команде «Смирно!»;
- выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»;
- размыкание в шеренге и колонне на месте;
- построение в круг колонной и шеренгой;
- повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»;
- размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке;

упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Легкая атлетика**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

#### Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

#### Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

#### Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

**П о н я т и я:** *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

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					

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов в год, включая внутрипредметный модуль «Игры народов мира» (20 часов)

**2. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	
2	Легкоатлетические упражнения	12 ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	21 ч
4	Подвижные и спортивные игры	25 ч
5	Кроссовая подготовка	8 ч
Итого		66 ч

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		
1	<i>Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские</i>	1

	<i>игры.</i> Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой.	
2	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением.	1
3	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.	1
4	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег	1
5	Челночный бег. Эстафеты.	1
6	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»	1
7	Прыжки на одной и двух ногах на месте , с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	1
8	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом	1
9	Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	1
10	Метание малого мяча в цель (2 x2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	1
11	Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.	1
12	Метание мяча на дальность . Эстафеты.	1
<b>Кроссовая подготовка</b>		
13	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий. .	1
14	<i>Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</i> Равномерный бег (до 3 мин).	1
15	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
16	Равномерный бег (до 4 мин). . Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой»	1
17	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
18	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	1
19	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
20	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты	1
21	Эстафеты.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
22	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
23	Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»	1
24	Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	1
25	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	1

26	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1
27	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	1
28	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	1
29	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	1
30	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1
31	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	1
32	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн.скамейке	1
33	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн.скамейке. Перешагивание через мячи	1
34	Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°	1
35	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
36	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
37	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1
38	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	1
39	Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
40	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1
41	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	1
42	ОРУ на месте. Эстафеты.	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
43	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	1
44	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. <b>Модуль 7.</b> Игра «Передача мячей в колоннах»	1
45	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1
46	Ведение мяча на месте. <b>Модуль 8.</b> Подвижная игра «Часы»	1
47	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
54	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	1
48	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. <b>Модуль 9.</b> Подвижная игра «Передал - садись»	1
49	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»	1
50	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1

51	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
52	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
53	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
54	Стойки и передвижения. <b>Модуль 10.</b> Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1
55	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	1
56	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	1
57	Отработка приема передачи мяча сверху. <b>Модуль 11.</b> Игра «Мяч в воздухе»	1
58	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1
59	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1
60	Отработка приема мяча снизу. <b>Модуль 12.</b> Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1
61	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	1
62	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом	1
63	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1
64	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1
65	<b>Модуль 13.</b> Подвижная игра «Мяч через сетку»	1
66	<b>Модуль 14.</b> Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1

2 класс

### **I. Планируемые результаты освоения предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Выпускник получит возможность научиться:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

**Выпускник научится:**

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

**Выпускник получит возможность научиться:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## II. Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**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 физической деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. 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.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**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**

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

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка.** Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на

координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	
2	Подвижные и спортивные игры	12 ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	21 ч
4	Легкоатлетические упражнения	27 ч
5	Кроссовая подготовка	8 ч
Итого		68

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		
1	<i>Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры.</i> Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой.	1
2	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением.	1
3	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.	1
4	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег	1
5	Челночный бег. Эстафеты.	1
6	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»	1

7	Прыжки на одной и двух ногах на месте , с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	1
8	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом	1
9	Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	1
10	Метание малого мяча в цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	1
11	Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.	1
12	Метание мяча на дальность . Эстафеты.	1
<b>Кроссовая подготовка</b>		
13	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий. .	1
14	<i>Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</i> Равномерный бег (до 3 мин).	1
15	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
16	Равномерный бег (до 4 мин). . Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой»	1
17	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
18	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	1
19	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
20	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты	1
21	Эстафеты.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
22	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
23	Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»	1
24	Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	1
25	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	1
26	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1
27	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	1
28	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	1
29	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	1
30	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1
31	Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	1
32	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты	1

	направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн. скамейке	
33	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн. скамейке. Перешагивание через мячи	1
34	Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°	1
35	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
36	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
37	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1
38	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	1
39	Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
40	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1
41	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	1
42	ОРУ на месте. Эстафеты.	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
43	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	1
44	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. <b>Модуль 7.</b> Игра «Передача мячей в колоннах»	1
45	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1
46	Ведение мяча на месте. <b>Модуль 8.</b> Подвижная игра «Часы»	1
47	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
54	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	1
48	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. <b>Модуль 9.</b> Подвижная игра «Передал - садись»	1
49	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»	1
50	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
51	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
52	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
53	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
54	Стойки и передвижения. <b>Модуль 10.</b> Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1
55	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	1
56	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	1
57	Отработка приема передачи мяча сверху.	1

	<b>Модуль 11.</b> Игра «Мяч в воздухе»	
58	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1
59	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1
60	Отработка приема мяча снизу. <b>Модуль 12.</b> Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1
61	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	1
62	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом	1
63	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1
64	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1
65	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1
66	<b>Модуль 13.</b> Подвижная игра «Мяч через сетку»	1
67	<b>Модуль 14.</b> Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1
68	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1

3 класс

#### **Личностные результаты:**

##### **Выпускник получит возможность для:**

- – формирования чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развития этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

##### **У выпускника будет сформировано:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

#### **Выпускник получит возможность:**

- планированию занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложению фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлению физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерению (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказанию посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организацию и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

#### **Целью внутри предметного модуля**

##### **«Ступеньки здоровья»**

является формирование у учащихся 3 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; овладение школой движений; развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **II. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

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

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **Внутри предметный модуль «Ступеньки здоровья»**

-реализация учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, ориентирующих выбор, и планирование учебного практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **I. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	
2	Подвижные и спортивные игры	12 ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	21 ч
4	Легкоатлетические упражнения	27 ч
5	Кроссовая подготовка	8 ч
Итого		68

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		
1	<i>Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры.</i> Правила поведения и требования к экипировке на	1

	занятиях физической культурой.	
2	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением.	1
3	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.	1
4	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег	1
5	Челночный бег. Эстафеты.	1
6	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»	1
7	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	1
8	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом	1
9	Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	1
10	Метание малого мяча в цель (2 x2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	1
11	Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.	1
12	Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1
<b>Кроссовая подготовка</b>		
13	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий.	1
14	<i>Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</i> Равномерный бег (до 3 мин).	1
15	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
16	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки с выручкой»	1
17	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
18	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	1
19	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
20	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты	1
21	Эстафеты.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
22	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
23	Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка»	1
24	Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	1
25	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	1
26	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1

27	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	1
28	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	1
29	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	1
30	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1
31	Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	1
32	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн.скамейке	1
33	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн.скамейке. Перешагивание через мячи	1
34	Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°	1
35	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
36	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
37	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1
38	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	1
39	Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
40	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1
41	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	1
42	ОРУ на месте. Эстафеты.	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
43	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	1
44	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. <b>Модуль 7.</b> Игра «Передача мячей в колоннах»	1
45	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1
46	Ведение мяча на месте. <b>Модуль 8.</b> Подвижная игра «Часы»	1
47	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
54	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	1
48	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. <b>Модуль 9.</b> Подвижная игра «Передал - садись»	1
49	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»	1
50	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
51	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с	1

	баскетбольным мячом	
52	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
53	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
54	Стойки и передвижения. <b>Модуль 10.</b> Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1
55	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	1
56	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	1
57	Отработка приема передачи мяча сверху. <b>Модуль 11.</b> Игра «Мяч в воздухе»	1
58	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1
59	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1
60	Отработка приема мяча снизу. <b>Модуль 12.</b> Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1
61	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	1
62	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом	1
63	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1
64	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1
65	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1
66	<b>Модуль 13.</b> Подвижная игра «Мяч через сетку»	1
67	<b>Модуль 14.</b> Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1
68	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1

4 класс

**I. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу  
«Физическая культура» к концу 4-го года обучения.**

**Личностные результаты**

Обучающийся получит возможность для формирования следующих  
**личностных УУД:**

- 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, доброжелательности 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, 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).

## **II. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика 3 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. 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.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**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**

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

*Передвижение по гимнастической стенке.* Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Внутрипредметный модуль « Народные подвижные игры»** Современные дети стали меньше времени проводить во дворах. Из-за этого известные и популярные ранее народные игры начинают забываться. Задача модуля-восполнить этот пробел, обучая школьников самым разнообразным играм.

**IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	
2	Подвижные и спортивные игры	12 ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	21 ч
4	Легкоатлетические упражнения	27 ч
5	Кроссовая подготовка	8 ч
Итого		68

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		
1	<i>Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры.</i> Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой.	1
2	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением.	1
3	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.	1
4	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег	1
5	Челночный бег. Эстафеты.	1
6	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»	1
7	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	1
8	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом	1
9	Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	1
10	Метание малого мяча в цель (2 x2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	1
11	Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.	1
12	Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1
<b>Кроссовая подготовка</b>		
13	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий.	1
14	<i>Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</i> Равномерный бег (до 3 мин).	1
15	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1

16	Равномерный бег (до 4 мин). . Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой»	1
17	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
18	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	1
19	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
20	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты	1
21	Эстафеты.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
22	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
23	Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»	1
24	Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	1
25	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	1
26	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1
27	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	1
28	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	1
29	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	1
30	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1
31	Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	1
32	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн.скамейке	1
33	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн.скамейке. Перешагивание через мячи	1
34	Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°	1
35	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
36	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
37	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1
38	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	1
39	Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
40	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1
41	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	1
42	ОРУ на месте. Эстафеты.	1

<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
43	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	1
44	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. <b>Модуль 7.</b> Игра «Передача мячей в колоннах»	1
45	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1
46	Ведение мяча на месте. <b>Модуль 8.</b> Подвижная игра «Часы»	1
47	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
54	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	1
48	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. <b>Модуль 9.</b> Подвижная игра «Передал - садись»	1
49	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»	1
50	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
51	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
52	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1
53	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
54	Стойки и передвижения. <b>Модуль 10.</b> Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1
55	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	1
56	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	1
57	Отработка приема передачи мяча сверху. <b>Модуль 11.</b> Игра «Мяч в воздухе»	1
58	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1
59	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1
60	Отработка приема мяча снизу. <b>Модуль 12.</b> Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1
61	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	1
62	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом	1
63	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1
64	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1
65	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1
66	<b>Модуль 13.</b> Подвижная игра «Мяч через сетку»	1

67	<b>Модуль 14.</b> Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1
68	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Шакнере Юлия Владимировна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022