

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования Новоорского района

МОУ "СОШ с. Горьковское"

РАССМОТРЕНО  
ШМО

\_\_\_\_\_ Сакалов Б.К.

Протокол №

От "31.08.2022" г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Куатбаева О.В.

Протокол №

От "31.08.2022" г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Ширяева О.Н.

Приказ №

От "01.09.2022" г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4031822)

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 1-4 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Сакалов Бауржан Курмангалеевич  
учитель физической культуры



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.



**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

#### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

#### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.  
Спортивные игры с элементами единоборства.

***Организуящие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### **1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);



- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО</b>	2	0	2		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
1.2.	<b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции</b>	2	0	2	2	Определять понятие: Физическая культура;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
1.3.	<b>Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет</b>	2	0	2		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
1.4.	<b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>	2	0	2		Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
1.5	<b>Строевые команды, виды построения, расчёта</b>	2	1	1		Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	3	1	2		Составлять индивидуальный распорядок дня;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	3	1	2		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
2.3.	<b>Самоконтроль. Строевые команды и построения</b>	4	1	3		Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>								
3.1.	<b>Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания</b>	34	1	33		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	20	0	20		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

3.3.	<b>Организующие команды и приемы</b>	2	0	2		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
Итого по разделу		56						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								
4.1.	<b>Освоение физических упражнений</b>	23	1	22		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	6	93				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	0	1	01.09	Устный опрос;
2.	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых	1	0	1	02.09	Устный опрос;
3.	Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1	0	1	06.09	Практическая работа;
4.	ОРУ на уроках физической культуры. Как возникли физические упражнения.	1	0	1	08.09	Устный опрос;
5.	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Беговые упражнения.	1	0	1	09.09	Практическая работа;
6.	Беговые упражнения. Техника выполнения старта.	1	0	1	13.09	Практическая работа;
7.	Техника выполнения старта. Специальные упражнения бегуна	1	0	1	15.09	Практическая работа;
8.	Техника спринтерского бега	1	0	1	16.09	Практическая работа;
9.	Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и основных групп мышц.	1	0	1	20.09	Практическая работа;
10.	Техника челночного бега	1	0	1	22.09	Практическая работа;
11.	Техника метания мяча (мешочка) на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	1	23.09	Практическая работа;
12.	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	27.09	Практическая работа;

13.	Режим дня и личная гигиена человека	1	0	1	29.09	Практическая работа;
14.	Прыжки и их разновидности	1	0	1	30.09	Практическая работа;
15.	Техника прыжка в длину с места	1	0	1	04.10	Практическая работа;
16.	Русские народные подвижные игры	1	0	1	06.10	Практическая работа;
17.	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.	1	0	1	07.10	Практическая работа;
18.	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. Составление комплекса УГГ с записью в тетради.	1	0	1	11.10	Практическая работа;
19.	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Ритм и темп	1	0	1		Практическая работа;
20.	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1	0	1		Практическая работа;
21.	Прыжковые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Лазание по гимнастической стенке. Составление комплекса физкультминутки с записью в тетради по физической культуре.	1	0	1		Зачет;
23.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	0	1		Практическая работа;

24.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Самостоятельные игры. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Гимнастика с элементами акробатики	1	0	1		Практическая работа;
27.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции	1	0	1		Зачет;
29.	Техника выполнения перекатов	1	0	1		Практическая работа;
30.	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Организуемые команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды гимнастических стоек.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
34.	Комплекс упражнений для формирования осанки	1	0	1		Практическая работа;
35.	Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев.	1	0	1		Практическая работа;

36.	Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Техника перекатов назад в группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Полоса препятствий(усложненный вариант) упражнения в лазании и перелазание.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Основные правила баскетбола. Бег с изменением скорости и направления.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Техника передвижения в стойке	1	0	1		Практическая работа;
45.	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. ОРУ для развития координации	1	0	1		Практическая работа;

48.	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	1	0	1		Практическая работа;
49.	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	1	0	1		Практическая работа;
50.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	0	1		Практическая работа;
51.	Организуемые команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	0	1		Практическая работа;
52.	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
53.	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
54.	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте	1	1	0		Зачет;
55.	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника скользящего шага.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1	0	1		Практическая работа;
57.	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1	0	1		Практическая работа;
58.	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1	1	0		Зачет;
59.	Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок	1	0	1		Практическая работа;
60.	Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом	1	0	1		Практическая работа;
61.	Техника торможения "плугом" на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
62.	Эстафеты на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
63.	Подвижные игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;



64.	Передвижение скользящим шагом в	1	0	1		Практическая работа;
65.	Общие развивающие упражнения с малыми мячами. Броски набивного мяча.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Техника прыжка через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
67.	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
68.	Броски и ловля мяча в парах	1	0	1		Практическая работа;
69.	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1	0	1		Практическая работа;
70.	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
71.	Подвижные игры с ведением мяча	1	0	1		Практическая работа;
72.	Подвижные игры с прыжками	1	0	1		Практическая работа;
73.	Режим дня, составление индивидуального режима дня по образцу.	1	0	1		Практическая работа;
74.	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
75.	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	0	1		Практическая работа;
76.	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
77.	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа;
78.	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнения.	1	0	1		Практическая работа;
79.	Специальные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
80.	Повторение техники челночного бега	1	0	1		Практическая работа;

81.	Челночный бег 3x10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
82.	Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения.	1	1	0		Практическая работа;
83.	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
84.	Техника метания малого мяча в ГОРИЗОУТИЛЬНУЮ цель	1	0	1		Практическая работа;
85.	Техника метания малого мяча в ГОРИЗОУТИЛЬНУЮ цель	1	0	1		Практическая работа;
86.	Метание малого мяча на дальность	1	1	0		Практическая работа;
87.	Подвижные игры , их значение для физического развития. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1		Практическая работа;
88.	Футбол. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	1		Практическая работа;
89.	Футбол. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	1		Практическая работа;
90.	Основы правил игры в футбол. Техника ведения мяча в прямом направлении и змейкой.	1	0	1		Практическая работа;

91.	Основы правил игры в футбол. Техника ведения мяча в прямом направлении и змейкой.	1	1	0		Практическая работа;
92.	Удар внутренней стороной стоп по неподвижному мячу. Остановка мяча.	1	0	1		Практическая работа;
93.	Удар внутренней стороной стоп по неподвижному мячу. Остановка мяча.	1	0	1		Практическая работа;
94.	Передачи мяча в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа;
95.	Передачи мяча в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа;
96.	Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1	1	0		Практическая работа;
97.	Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1	0	1		Практическая работа;
98.	Подвижные игры с мячом	1	0	1		Практическая работа;
99.	Подвижные игры с мячом	1	0	1		Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>	<b>6</b>	<b>93</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://fiz-raura.jimdofree.com>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskajapomosch/nachalnoe-obrazovanie/> «Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru>

/ «Начальная школа»

<http://www.nachalka.com/>

Азбука в

картинках

<http://bomoonlight.ru/>

азбука

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски

онлайн (teremos.ru) Детский

портал «Солнышко»

<http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка»

<http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и

умницы»

<http://www.umniki.ru/>

eSchool

Eschool.pro

Шахматы онлайн

<https://levico.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный,

операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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

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

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.



## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

— исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

— делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

#### *регулятивные УУД:*

— соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

— выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

— демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

— измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

— выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

— выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

— передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

— организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, установка подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности числа освоенных игр;;
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как спортивных состязаний;;
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1.	Физическое развитие	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями развития (длина и масса тела, форма осанки);;
2.2.	Физические качества	1	0	1		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физическую способность человека выполнять физические упражнения, жизненно-двигательные, спортивные и трудовые действия;;
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	1		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (направление, скорость их сокращения);;
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	1		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (реакция, скорость движения);;
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (податливость суставов и эластичность мышц);;
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют оформление;;
Итого по разделу		6				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>						

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на у правилами проведения закаливающей процедуры;;
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0.5	0	0.5		наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, у последовательность выполнения упражнений комплекса;;
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по пра упражнений, определяют их последовательности и дозировки (у пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; вкл рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	4	0	4		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	4	0	4		обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, ст шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фаз координации);;
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	4	0	4		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражне физической культурой;;
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	4	0	4		разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на кругом;;
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	4	1	3		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя р
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	4	0	4		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают об основные элементы в танцевальных движениях;;
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	4		изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе время лыжных занятий;;
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	1	3		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами ступающего шага;;
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого скло анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без палками);;
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1	3		разучивают технику торможения палками при передвижении по равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учи

4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	4		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения;
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу, располагаясь ногами и головой к мишени).;
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4		толчком двумя ногами по разметке;;
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	1	3		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием предметов;;
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	4		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы технических действий игр, анализируют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;
Итого по разделу		68				
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	6	18		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и своим нормативными требованиями, наблюдают выполнение учителем тестового комплекса, уточняют правила их выполнения;;
Итого по разделу		24				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1		Практическая работа;
2.	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Виды физических упражнений. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Физическая культура человека. Закаливание, виды закаливания.	1	1	0		Практическая работа;
5.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Комплекс упражнений для развития быстроты.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Измерение уровня развития основных физических качеств. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.	1	0	1		Практическая работа;

8.	Сдача норматива бега на 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа;
----	--	---	---	---	--	----------------------

9.	Техника челночного бега. Зависимость быстроты от скорости движений.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Челночный бег 3*10 м на время. Равномерный бег, умеренной интенсивности.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Беговые упражнения из различных исходных положений	1	0	1		Практическая работа;
12.	Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Техника бега на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа;
14.	Сдача норматива бега на 1000 м	1	0	1		Практическая работа;
15.	Повторение техники метания мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
16.	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа;
17.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения стоя.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;



19.	Связь прыжков через скакалку с развитием физических качеств. Специальные упражнения для освоения прыжков через скакалку.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Прыжки через скакалку разными способами.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Понятие выносливость. Упражнения для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития человека. Комплекс упражнений для развитие силы с записью в тетрадь по физической культуре.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Подвижные игры с бегом, прыжками. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Подвижные игры с бегом, прыжками. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных	1	0	1		Практическая работа;
25.	История возникновения гимнастики и акробатики. Строевые действия в колонне и шеренге.	1	0	1		Практическая работа;

26.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Стойка на лопатках	1	0	1		Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая работа;
28.	Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая работа;
29.	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Кувырок вперед в группировке	1	0	1		Практическая работа;
32.	Акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Сдача норматива: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Понятие гибкость. Упражнения для развития гибкости, контрольные упражнения для проверки гибкости.	1	0	1		Практическая работа;

35.	Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа;
36.	Физическое качество сила , упражнения для развития силы	1	0	1		Практическая работа;
37.	Сдача норматива: подтягивание на низкой перекладине из виса стоя. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа;
38.	Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.	1	1	0		Практическая работа;
39.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание, перелазание, переползание	1	0	1		Практическая работа;
40.	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1	0	1		Практическая работа;

41.	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в преодолении полосы препятствий с лазанием, перелазанием, переподлазанием	1	0	1		Практическая работа;
42.	Разновидности висов. Характеристика физических качеств силы, гибкости, выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Связь развития физических качеств с укрепление мышц и улучшением работы сердца и легких. Упражнения для развития силы.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Быстрота. Упражнения для развития быстроты.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Подвижные игра на освоение игры в баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
46.	Подвижные игра на освоение игры в баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
47.	Эстафеты с мячом и прыжками	1	0	1		Практическая работа;
48.	Эстафеты с мячом и прыжками	1	0	1		Практическая работа;
49.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	1	0		Практическая работа;

50.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Техника работы рук при попеременном 2-шажном ходе.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Упражнения для обучения передвижения попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
53.	Спуск в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Техника торможения плугом	1	0	1		Практическая работа;
55.	Техника торможения плугом	1	0	1		Практическая работа;
56.	Виды спусков и подъемов на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
57.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
58.	Упражнения для обучения подъемом «лесенкой»	1	0	1		Практическая работа;
59.	Подъем на склон «елочкой» на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
60.	Упражнения для обучения подъемом «елочкой»	1	0	1		Практическая работа;
61.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1	1	0		Практическая работа;
62.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	0	1		Практическая работа;

63.	Сдача норматива: прохождение дистанции 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа;
64.	Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа;
65.	Лыжные эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
66.	Лыжные эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
67.	Подвижная игра «Самый быстрый лыжник»	1	0	1		Практическая работа;
68.	Прохождение дистанции на лыжах 1000м.	1	0	1		Практическая работа;
69.	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении, в тройках	1	0	1		Практическая работа;
70.	Ведение мяча на месте в стойке, в продвижении, по дуге.	1	0	1		Практическая работа;
71.	Ведение мяча на месте в стойке и в движении.	1	0	1		Практическая работа;

72.	Ведение мяча на месте в стойке и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
73.	Техника перемещений: приставным шагом, бегом, спиной вперед, боком.	1	0	1		Практическая работа;
74.	Как возникли первые соревнования. Броски большого мяча на дальность из положения стоя, сидя.	1	0	1		Практическая работа;
75.	Как зародились Олимпийские игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;

76.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Составление комплекса упражнений утренней	1	0	1		Практическая работа;
77.	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и ловля.	1	1	0		Практическая работа;
78.	Прямая подача мяча способом снизу. Упражнения для развития координации, ловкости.	1	0	1		Практическая работа;
79.	Упражнения на технику прямой подачи мяча способом снизу	1	0	1		Практическая работа;
80.	История появления упражнений с мячом. Современные игры с использованием мячей.	1	0	1		Практическая работа;
81.	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из разных положений	1	0	1		Практическая работа;
82.	Упражнения для обучения перемещений, приема мяча.	1	0	1		Практическая работа;
83.	Подвижные игры для овладения игрой в волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
84.	Упражнения с мячом, на развитие координации движений и ловкости	1	1	0		Практическая работа;



85.	Выполнение упражнений с мячами в парах. Связь закаливания с укреплением здоровья.	1	0	1		Практическая работа;
86.	Контрольная работа. Спортивная игра футбол. Техника ударов, остановки мяча в парах, тройках.	1	1	0		Практическая работа;
87.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
88.	Техника ведения мяча по прямой и дуге, остановки мяча.	1	1	0		Практическая работа;

89.	Техника ведения мяча по прямой и дуге, остановки мяча.	1	1	0		Практическая работа;
90.	Сдача норматива: бег на 60 м с высокого старта. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа;
91.	Челночный бег 3*10 м. Показатели уровня физической подготовленности, с записью в тетради по ФК.	1	0	1		Практическая работа;
92.	Развитие выносливости. Равномерный бег умеренной интенсивности.	1	0	1		Практическая работа;
93.	Развитие выносливости. Равномерный бег умеренной интенсивности.	1	1	0		Практическая работа;
94.	Метание мяча на дальность. Комплекс упражнений физкультминутки.	1	0	1		Практическая работа;
95.	Метание мяча в цель	1	0	1		Практическая работа;
96.	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа;
97.	Бег на 500 м.	1	0	1		Практическая работа;
98.	Подвижная игра с мячом	1	0	1		Практическая работа;
99.	Подвижная игра с мячом	1	0	1		Практическая работа;
100.	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа;

101.	Подвижные игры на освоение игры в футбол	1	0	1		Практическая работа;
102.	Подвижные игры на освоение игры в футбол	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.:  
Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение,  
2012. – 190 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Сетка волейбольная.

Гимнастический козел.

Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер, мультимедиапроектор

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 3** классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.



## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в

течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

## **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	3	0	3		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации культуры народов, населявших территорию России в древности; анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудностям жизни;
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	2	0	2		знакомятся с видами физических упражнений, находят разницу между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	1	0		наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения пальца на артерию, обсуждают и анализируют правила выполнения, способы подсчёта пульсовых толчков;;
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами регулирования дозировки нагрузки на организм, обучаются ведению дневника физической культуры;;
Итого по разделу		4				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>						
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры обливания, особенностями её воздействия на организм, способами укрепления его здоровья;;
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.5	0	0.5		обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют отличительные признаки дыхательной гимнастики от других видов гимнастики;;
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5	0	0.5		обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение;;
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</b>	3	0	3		разучивают правила выполнения передвижений в колонне, в шеренге, в строю, в команде «Противоходом налево шагом марш!»;;
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</b>	6	1	5		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической скамейке</b>	3	0	3		выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением (вперёд, вверх, назад, в стороны);;
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>	3	0	3		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживая руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b>	3	0	3		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	3	0	3		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от других видов гимнастик;;
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	3	0	3		повторяют движения танца галоп (приставной шаг вправо с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>	7	0	7		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>	3	1	2		наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча в положении стоя и сидя, анализируют особенности отдельных его фаз и элементов;;
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	5	0	5		1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег с препятствием; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд-в сторону (высота перекладины на уровне плеч обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом 0,5 кг);;
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	1	9		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на небольшом пологом склоне;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время движения на небольшом пологом склоне;

4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого склона;
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	2		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания;; обсуждают отличительные признаки их техники;;
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	8	0	8		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения, правила подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий в подвижных играх, обсуждают особенности их выполнения в игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола, футбола;;
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Спортивные игры</b>	8	1	7		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, волейбол, футбол;; уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в групповых упражнениях);
Итого по разделу		69				
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	24	5	19		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
Итого по разделу		24				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный урок. Т/б. на уроках легкой атлетики	1	0	1		Практическая работа; Беседа;
2.	Техника спринтерского бега. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1	0	1		Практическая работа; Беседа;
3.	Техника выполнения старта. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	1	0	1		Практическая работа; Беседа;
4.	Сдача норматива: бег 30 м. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие)	1	0	1		Практическая работа;
5.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа; Беседа;
6.	Физическая культура человека. Особенности физической культуры разных народов	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
7.	Упражнения на развитие координации движений. Старт из различных исходных положений.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Сдача норматива: бег 60м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа; Беседа;
9.	Упражнения на технику спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа;
10.	Легкоатлетические эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
11.	Техника ровного бега	1	0	1		Практическая работа;

12.	Сдача норматива: кросс 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа;
13.	Самонаблюдение, как измерить физическую нагрузку.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Техника метания малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
15.	Сдача норматива: метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа;
16.	ОРУ в парах. Правила закаливания и обливания.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Упражнения для формирования правильной осанки	1	0	1		Практическая работа;
18.	Выполнение простейших закаливающих мероприятий	1	0	1		Практическая работа;
19.	Прыжковые упражнения	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
20.	Сдача норматива: прыжок в длину с места. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Подвижные игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Подвижные игры на освоение игры в футбол	1	0	1		Практическая работа;



23.	Подвижные игры на освоение игры в футбол	1	0	1		Практическая работа;
24.	Подвижные игры с прыжками	1	0	1		Практическая работа;
25.	Вводный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики. История возникновения	1	0	1		Практическая работа;
26.	Гимнастика с основами акробатики, упражнения на низкой перекладине, в висах.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая работа;
28.	Стойка на лопатках выпрямив ноги, кувырок вперед.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Сдача норматива: челночный бег 3 по 10 м.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Упоры, седы . упражнения в группировке, перекаты. Лазание по гимнастической	1	0	1		Практическая работа;

31.	Подтягивание в висе стоя и лежа. Акробатические комбинации	1	0	1		Практическая работа;
32.	Комплекс упражнений для формирования осанки	1	0	1		Практическая работа;
33.	Формирование осанки. Измерения пульса после нагрузки в покое. Запись	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
34.	Гимнастический мост из положения лежа на спине в положение лежа на спине	1	0	1		Практическая работа;
35.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа;
36.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Организуящие команды и приемы	1	0	1		Практическая работа;
39.	Развитие координации движений, преодоление полосы препятствий.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Основные формы движений. Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;

41.	Спортивные игры Баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
42.	История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
43.	Техника ловли мяча	1	0	1		Практическая работа;
44.	Техника остановки двумя шагами, прыжком	1	0	1		Практическая работа;
45.	Техника ведения мяча	1	0	1		Практическая работа;
46.	Техника передвижения в стойке	1	0	1		Практическая работа;
47.	Техника броска мяча в корзину от плеча	1	0	1		Практическая работа;
48.	Техника выпрыгивания вверх на кольцо	1	0	1		Практическая работа;
49.	Вводное занятие, техника безопасности занятий на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
50.	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. История возникновения лыж.	1	0	1		Практическая работа;

51.	Техника попеременного двухшажного хода	1	0	1		Практическая работа;
52.	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода	1	0	1		Практическая работа;
53.	Техника одновременного одношажного хода	1	0	1		Практическая работа;
54.	Упражнения на освоение техники одновременного одношажного хода	1	0	1		Практическая работа;
55.	Тренировочная дистанция 500 м	1	0	1		Практическая работа;
56.	Техника поворота переступанием на месте	1	0	1		Практическая работа;
57.	Торможение «плугом» и «полуплугом»	1	0	1		Практическая работа;
58.	Техника спуска в основной и низкой стойке	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
59.	Техника поворота переступанием стоя на месте	1	0	1		Практическая работа;

60.	Техника поворота переступанием в движении	1	0	1	Практическая работа;
61.	Техника поворота переступанием при спуске в низкой стойке	1	0	1	Практическая работа;
62.	Развитие выносливости на материале лыжных гонок	1	0	1	Практическая работа;
63.	Сдача норматива: дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
64.	Основные способы подъема на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
65.	Техника подъема «лесенкой»	1	0	1	Практическая работа;

66.	Техника подъема «елочкой»	1	0	1		Практическая работа;
67.	Техника подъема «полуделочкой»	1	0	1		Практическая работа;
68.	Тренировочная дистанция 800 м	1	0	1		Практическая работа;
69.	Эстафеты на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
70.	Эстафеты на лыжах	1	0	1		Практическая работа;

71.	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1	0	1		Практическая работа;
72.	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1	0	1		Практическая работа;
73.	Волейбол. Основные правила	1	0	1		Практическая работа;
74.	История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
75.	Техника подачи мяча способом снизу, сбоку	1	0	1		Практическая работа;
76.	Техника приема и передачи мяча снизу	1	0	1		Практическая работа;
77.	Передача мяча снизу в парах	1	0	1		Практическая работа;

78.	Упражнения на технику приема мяча снизу	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
79.	Подвижные игры для освоения игры в волейбол	1	0	1		Практическая работа;
80.	Подвижные игры для	1	0	1		Практическая работа;
81.	Футбол как спортивная игра. Основные правила	1	0	1		Практическая работа;
82.	Техника удара по мячу, значение плавания в жизни человека.	1	0	1		Практическая работа;



83.	Упражнения на освоение техники удара по мячу, Упражнения для всплытия и удержания тела на поверхности воды.	1	0	1		Практическая работа;
84.	Техника ведения и остановки мяча	1	0	1		Практическая работа;
85.	Техника ведения и остановки мяча	1	0	1		Практическая работа;
86.	Вводный урок. Роль знаменитых людей России в развитии физической	1	0	1		Практическая работа;
87.	Контрольная работа. Развитие координации движений. Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
88.	Развитие быстроты.	1	0	1		Практическая работа;
89.	Техника челночного бега.	1	0	1		Практическая работа;
90.	Сдача норматива: бег 1000 м. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
91.	Старты из различных исходных упражнений	1	0	1		Практическая работа;
92.	Упражнение на освоение техники спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа;
93.	Сдача норматива: бег 30 м. Правила занятий в бассейне, виды подводных упражнений для освоения плавания способом «кроль на груди»	1	0	1		Практическая работа;
94.	Специальные беговые упражнения.	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
95.	Комплекс упражнения на развитие координации движений	1	0	1		Практическая работа;

96.	Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
97.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа;
98.	Упражнения для освоения техники прыжка с разбега	1	0	1		Практическая работа;
99.	Комплекс упражнения на развитие гибкости	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
100.	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
101.	Самостоятельные игры и развлечения.	1	0	1		Практическая работа;
102.	Самостоятельные игры и развлечения.	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы:  
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. :  
Просвещение, 2012. – 190 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для прессы

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 4 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

*Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;



— использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

#### *регулятивные УУД:*

— выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

— оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **Предметные результаты**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их

показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	0	1		обсуждают развитие физической культуры в средневек устанавливают особенности проведения популярных ср
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1	0	1		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяя Федерацию, находят в них общие признаки и различия. доклад (сообщение) о развитии национальных видов сп области, регионе;
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1	0	1		обсуждают содержание и задачи физической подготовк укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жи
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	0	1		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполне выявляют признаки положительного влияния занятий на развитие систем дыхания и кровообращения;;
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	2	0	2		составляют таблицу наблюдений за результатами измер физического развития и физической подготовленности (триместрам) по образцу;;
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	1	0		разучивают правила оказания первой помощи при трав действия в случае их появления (в соответствии с образ
Итого по разделу		5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>						
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1		выполняют комплекс упражнений на расслабление мы
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1		разучивают правила закаливания во время купания в ес при проведении воздушных и солнечных процедур, при возможных негативных последствий их нарушения;;
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатическая комбинация</b>	1	0	1		обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок</b>	1	0	1		наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные элементы и анализируют особенности их;
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	1	0	1		выполняют висы на низкой гимнастической перекладине, висы сзади (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись на согнутой ноге сзади);
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	1	0	1		наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют его основные движения и последовательность выполнения его основных движений;;
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	1	0	1		выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;;
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	1	1	0		наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных элементов;
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1	0	1		разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	1	0	1		разучивают правила профилактики травматизма и выполнения упражнений на лыжной подготовкой;
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</b>	7	0	7		выполняют передвижение одношажным одновременным ходом, выделяют его основные элементы и в полной координации;
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". <b>Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне</b>	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения;;
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". <b>Плавательная подготовка</b>	3	0	3		наблюдают образец техники плавания кролем на груди, выделяют его основные элементы и способы их выполнения;;

4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	0	1		разучивают правила профилактики травматизма и выполнения подвижными и спортивными играми;
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	2	1	1		разучивают правила подвижных игр, способы организации проведения;
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	5	0	5		выполняют подводящие упражнения для освоения технических действий подачи;
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>	5	0	5		выполняют подводящие упражнения и технические действия;
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>	5	1	4		выполняют технические действия игры футбол в условиях учебной деятельности;
Итого по разделу		39				
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	20	1	19		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к требованиям комплекса ГТО;
Итого по разделу		20				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный урок. Т/б на уроках легкой атлетики	1	0	1		Письменный контроль;
2.	Способы регулирования физической нагрузки, связь физической культуры с трудовой военной деятельностью.	1	0	1		Устный опрос;
3.	Техника бега на короткие дистанции. Физическое качество - быстрота.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Закаливание с помощью воздушных и	1	0	1		Практическая работа;
5.	Сдача норматива: бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа;
6.	Беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос;
7.	Значение отдыха в регулировании нагрузки, самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической	1	0	1		Практическая работа;
8.	Техника метания м. мяча на дальность с пяти шагов	1	0	1		Практическая работа;
9.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа;
10.	Сдача норматива: бег на 60 м Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	1		Практическая работа;

11.	Сдача норматива: бег на 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях	1	0	1		Практическая работа;
13.	Техника ударов по футбольному мячу	1	1	0		Устный опрос;
14.	Техника удара, передачи футбольного мяча на месте и в движении	1	0	1		Письменный контроль;
15.	Техника гладкого равномерного бега.	1	0	1		Устный опрос;
16.	Подводящие упражнения на освоение техники прыжка в длину с места	1	0	1		Устный опрос;
17.	Броски набивного мяча. Техника эстафетного бега	1	0	1		Практическая работа;
18.	подвижные игры с бегом. Способы плавания и упражнения для их освоения	1	0	1		Практическая работа;
19.	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Роль знаменитых людей России в	1	0	1		Устный опрос;
20.	Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Упражнения для освоения техники кувырка назад	1	0	1		Практическая работа;
22.	ОРУ в парах. Упражнения на высокой перекладине в висах.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Акробатические комбинации	1	0	1		Практическая работа;
24.	Комплекс упражнений для формирования осанки	1	0	1		Практическая работа;
25.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа;

26.	Упражнения на развитие гибкости. Физическое качество гибкость.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Основные правила игры в баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
28.	Техника передвижения в стойке приставным шагом боком, спиной.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Техника выпрыгивания вверх на кольцо. Бросок в кольцо с двух шагов.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Техника броска мяча в корзину от плеча.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Техника остановки двумя шагами, прыжком.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Техника безопасности на уроках лыжной	1	1	0		Практическая работа;
33.	Виды дисциплин входящих в соревнования по	1	0	1		Устный опрос;
34.	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода. Развитие специальной выносливости	1	0	1		Практическая работа;
35.	Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление дистанции 2000 м.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Упражнения на овладение техники одновременного одношажного хода	1	0	1		Практическая работа;
37.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный	1	0	1		Практическая работа;



38.	Торможение плугом и полуплугом.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Техника спуска в низкой и основной стойке	1	0	1		Практическая работа;
40.	Сдача норматива: дистанция 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Основные способы подъема на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
42.	Техника подъема "елочкой"	1	0	1		Практическая работа;
43.	Техника подъема "полуелочкой" Горнолыжная техника.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1	0	1		Практическая работа;
45.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1	0	1		Практическая работа;
46.	Основные правила игры в волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Техника подачи мяча способом снизу.	1	0	1		Практическая работа;

48.	Техника верхней передачи мяча	1	0	1		Практическая работа;
49.	Передача мяча снизу в парах. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	1	0		Практическая работа; Зачет;
50.	Подвижные игры с мячом	1	0	1		Практическая работа;
51.	Подвижные игры с мячом	1	0	1		Практическая работа;
52.	Вводный урок. Требования к одежде и обуви для занятий на улице. Оказание первой медицинской	1	0	1		Практическая работа;
53.	Контрольная работа. Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа;
54.	Развитие выносливости. Равномерный шестиминутный бег	1	0	1		Практическая работа;
55.	Сдача норматива: бег 1000 м. подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа;
56.	История возникновения игры в футбол. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Техника ударов по мячу. Способы плавания и упражнения для их освоения.	1	0	1		Практическая работа;

58.	Техника остановки мяча	1	0	1		Практическая работа;
59.	Упражнения на освоение техники ударов , остановке мяча	1	0	1		Практическая работа;
60.	Подвижные игры на освоение игры в футбол.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом " перешагивание"	1	0	1		Практическая работа;
62.	Упражнения для освоения техники прыжка согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Развитие силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;
64.	Оказание первой помощи при легких травмах.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Упражнения на развитие координации движений	1	0	1		Практическая работа;
66.	Техника метания малого мяча с разбега на дальность.	1	0	1		Практическая работа;

67.	Комбинированные эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
-----	---------------------------	---	---	---	--	----------------------

68.	Организация и проведение подвижных игр с бегом и прыжками	1	1	0		Зачет;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	64		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://school-collection.edu.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для прессы

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

