

## Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура 1 класс  
(базовый уровень)

физической культуры

Разработан  
а - Караваевым В.А.  
учителем

первой  
квалификационной категории

с. Филиппово  
2020 год

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (2009г.)
- Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования
- Основной образовательной программой начального общего образования
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012 г.)
- примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы курса «Физическая культура»

В.И. Ляха, с учетом межпредметных и внутрипредметных связей.

- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Федеральным перечнем учебников
- Основной образовательной программой МКОУСОШ с.Филиппово
- Годовым календарным учебным графиком работы школы на 2019 – 2020 учебный год

### **Цели и задачи**

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ

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

### **Место курса в учебном плане**

На изучение курса «Физическая культура» отводится по 3 ч в неделю. В 1 классе— 99 ч (33 учебные недели).

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Специфика программы**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

### **Требования к результатам**

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание учебного предмета**

### ***Знания о физической культуре***

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

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

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физической культуры деятельности***

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

**Легкая атлетика.**

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

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

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

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

**Подвижные и спортивные игры.**

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

## **Рабочая программа учебного предмета**

Физическая культура 2 класс  
(базовый уровень)

физической культуры

Разработан  
а Караваевым В.А.  
учителем

первой  
квалификационной категории

с. Филиппово  
2020 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (2009г.)
- Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования
- Основной образовательной программой начального общего образования
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012 г.)
- примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы курса «Физическая культура» В.И. Ляха, с учетом межпредметных и внутрипредметных связей.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Федеральным перечнем учебников
- Основной образовательной программой МКОУСОШ с.Филиппово
- Годовым календарным учебным графиком работы школы на 2019 – 2020 учебный год

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только



активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается во втором классе в объеме 102 часа в год (3 часа в неделю).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные

мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Содержание учебного предмета**

#### ***Знания о физической культуре***

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

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

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### ***Способы физической культуры***

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

#### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в

положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

### **Легкая атлетика.**

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

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

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

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

### **Подвижные и спортивные игры.**

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

## **Тематическое планирование**

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока

2	Подвижные игры	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	22
6	Баскетбол	12
7	Волейбол	10
8	Футбол	9
	Итого:	102

### Тематическое планирование 2 класс.

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	Легкая атлетика 12	Правила поведения на занятиях ф.к. Т.Б. на уроках легкой атлетики. ОРУ. Подвижные игры.	1	Вводный	Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. ОРУ.СБУ. Игра "Третий лишний"	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Индивидуальный		
2		Бег, специальные беговые упражнения. Прыжки	2	Совершенствование	Комплекс оздоровительной гимнастики. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Развитие скоростных качеств.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м из положения высокого старта.	М. в. – 5.4, с. – 7.0, н. – 7.1, Д. в. – 5.6., с. – 7.2., н. – 7.3		
3		Бег.	3	Изучение нового материала	Определение ЧСС. Разновидности ходьбы. Равномерный бег 3 мин. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Старт с опорой на одну руку. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м из положения старта с опорой на одну руку.	Индивидуальный		
4		Специальные беговые упражнения. Бег.	4	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Развития выносливости. Бег с ускорением 60 м. Игра "Вызов номеров".	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Правильно распределять нагрузку на всю дистанции. Выполняют старт, финиширование, передачу эстафетной	Оценить результат Бега на 60 метров		

						палочки.			
5			5	Совершенство	Разновидности ходьбы. Равномерный бег 500 м. ОРУ. СБУ. Формирование понятия эстафета, старт, финиширования. Игра "передай палочку".	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Чередование нагрузки и восстановления.	Индивидуальный		
6			6	Обобщающего повторения.	Развитие скоростной выносливости бег 500 м. ОРУ. СБУ. Равномерный бег 2мин. прыжки через скакалку.	Правильно выполнять старт, финиширование, бег по дистанции.			
7		Метание малого мяча	7	Изучение нового материала	Равномерный бег 3 мин. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Метание малого мяча с места. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места.	М. В. - 16; С. - 14; Н. - 12. Д. В.- 14; С.- 12; Н.- 10		
8			8	Совершенство	Равномерный бег 1 мин. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Бег 1000 м. развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с 3-5 шагов разбега.	Оценивание бега на 1000 м		
9			9	Совершенство	Равномерный бег 3 мин. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с 3-5 шагов разбега.	Зачёт, тестирование		
10		Прыжки	10	Совершенство	Равномерный бег 3 мин. Прыжки с	Правильно выполнять	М.		



				нствовани е	поворотом на 180. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	основные движения в прыжках. Техника выполнения прыжка в длину с места.	в. – 150 с. – 130 н. – 110 Д. в. – 145 с. – 125 н. – 90		
11			11	Совершенство нствовани е	Равномерный бег 5 мин. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	М. в. – 165 с. – 145 н. – 115 Д. в. – 155 с. – 140 н. – 100		
12			12	Обобщение	Равномерный бег 3 мин. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Зачёт, тестирование		
13	Баскетбол 12	Технические приемы в баскетболе. Техника безопасности на уроке баскетбола.	1	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ с б/м. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр.	Индивидуальный		
14		.	2	Совершенство нствовани е	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ с б/м. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Индивидуальный		
15			3	Совершенство	Ловля и передача мяча в движении.	Уметь владеть мячом:	Индивидуальный		

				нствовани е	Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ с б/м. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	альный		
16			4	Комплек сный	Ловля и передача мяча в движении по кругу. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ с б/м. Игра «мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Индивиду альный		
17			5	Соверше нствовани е	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ со скамейкой. Игра «передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Индивиду альный		
18			6	Соверше нствовани е	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ со скамейкой. Игра «передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Оценить ловлю и передачу мяча в движении		
19			7	Соверше нствовани е	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ со скалкой. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Индивиду альный		
20			8	Соверше нствовани е	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч капитану». Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.	Индивиду альный.		

					Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ со скакалкой. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.			
21			9	Совершенство	Ведение в движении правой и левой рукой в движении. Игра «Вызов номеров с баскетбольными мячами». ОРУ. Броски по кольцу. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Индивидуальный.		
22			10	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Бросок мяча в кольцо в движении с двух шагов. «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».ОРУ.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Оценить ведение б/м в движении		
23			11	Совершенство	Ловля и передача мяча в движении в тройках. Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Бросок мяча в кольцо в движении с двух шагов. «Мяч среднему». ОРУ.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Индивидуальный.		
24			12	Совершенство	Ловля и передача мяча в движении в тройках. Ведение мяча в движении правой и левой рукой на скорость. Бросок мяча в кольцо в движении с двух шагов. «Мяч среднему». ОРУ.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Оценить правильность и скорость ведения мяча в движении		
25	Гимнастика <b>21</b>	Акробатика. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед стойка на лопатках согнув ноги.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические	Индивидуальный.		

					Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	элементы отдельно и комбинации			
26			2	Совершенство	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Индивидуальный.		
27			3	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатка с прямыми ногами, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Мост. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Индивидуальный.		
28			4	Совершенство	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед стойка на лопатках ноги прямые. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Оценить кувырок вперед		
29		Опорный	5	Комплек	Размыкание и смыкание приставными	Уметь выполнять	Индивиду		

		прыжок		сний	шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед стойка на лопатках ноги прямые. Из стойки на лопатках, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Кувырок назад. ОРУ. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	альный.		
30			6	Изучение нового материала	ОРУ – ритмическая гимнастика. И.П. – о.с. Равновесие на одной ноге; кувырок вперед; лечь на спину; стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Кувырок назад. «Мост» из положения лежа и стоя. «Колесо» - переворот в сторону. Опорный прыжок.	Выполнять акробатическую комбинацию	Оценить кувырок назад		
31			7	Совершенствование	ОРУ с гимнастическими палками. И.П. – о.с. Равновесие на одной ноге; кувырок вперед; лечь на спину; стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. «Мост» из положения лежа и стоя. «Колесо» - переворот в сторону. Опорный прыжок. Игра "Колдун"	Выполнять акробатическую комбинацию	Индивидуальный		
32			8	Совершенствование	ОРУ с гимнастическими палками. И.П. – о.с. Равновесие на одной ноге; кувырок вперед; лечь на спину; стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот	Выполнять акробатическую комбинацию	Оценить строевые упражнения		

					назад в стойку на коленях. «Мост» из положения лежа и стоя. «Колесо» - переворот в сторону. Опорный прыжок. подтягивание из висы на прямых руках.				
33		Висы	9	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ со скакалкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Опорный прыжок.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Оценить акробатическую комбинацию		
34			10	Совершенствование	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Индивидуальный		
35		Лазание	11	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической стенкой. Опорный прыжок. Перевороты на перекладине. Лазание по канату. Игра «Змейка» Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе, упражнения на бревне и скамейке	Оценить технику висов		

36			12	Совершенство	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической стенкой. Опорный прыжок. перевороты на перекладине. Лазание по канату Игра «Змейка» Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе, упражнения на бревне и скамейке	Оценить подтягивание в положении и виса стоя и лежа		
37			13	Изучение нового материала	ОРУ с гимнастической стенкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Лазание по канату. Опорный прыжок. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, гимнаст. скамейке.	Индивидуальный		
		Опорный прыжок	14	Совершенство	ОРУ в. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, гимнаст. скамейке. Опорный прыжок	Оценить опорный прыжок		
38			15	Изучение нового материала	ОРУ с дыхательной гимнастикой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом	Уметь лазать по гимнастической стенке, гимнаст. скамейке. Опорный прыжок	Оценить подтягивание на перекладине из		

					рук и перестановкой рук. Лазание по канату. Перевороты и подтягивание на перекладине. Игра «Иголочка и ниточка». Упражнения на бревне. Развитие координационных способностей		виса на прямых руках		
39			16	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной на бревне. ОРУ с дыхательной гимнастикой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Лиса и куры». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, гимнаст. скамейке. Опорный прыжок	Оценить технику лазания по канату		
40			17	Совершенствование	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной на бревне. ОРУ коррекцию осанки. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. перевороты на перекладине. Игра «Лиса и куры». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, гимнаст. скамейке. Опорный прыжок	Оценить перевороты на перекладине		
41			18	Совершенствование	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной на бревне. ОРУ коррекцию плоскостопия. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. перевороты на перекладине. Игра «Лиса и куры». Колесо. Развитие	Уметь лазать по гимнастической стенке, гимнаст. скамейке. Опорный прыжок	Индивидуальный		



					координационных способностей				
42			19	Совершенство	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. перевороты на перекладине. Колесо. Игра «Лиса и куры». Развитие координационных способностей		Оценить упражнения на бревне		
43			20	Совершенство	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. перевороты на перекладине. Колесо. Игра «Лиса и куры». Развитие координационных способностей		Индивидуальный		
44			21	Совершенство	История развития гимнастики в России.ОРУ в группах по 4 человека. Опорный прыжок. Перевороты на перекладине. Лазание по канату. Подведение итога раздела гимнастика		Индивидуальный		
45	Лыжная подготовка <b>22</b>	Техника выполнения классических лыжных ходов , горнолыжная техника	1	Комплексный	Инструктаж по т/б. строевые упражнения с лыжами. На учебном круге повторить ступающий шаг, пройти скользящим шагом до 1000 м (медленно). Строевые упражнения на лыжах.	Правильно выполнять основные движения ступающего и скользящего шага.	Индивидуальный		

46			2	Комплексный	Повторить технику ступающего и скользящего шага. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 50 м.	Правильно выполнять основные движения ступающего и скользящего шага.	Индивидуальный		
47			3	Комплексный	Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Пройти дистанцию 1000 м скользящим шагом (в среднем темпе).	Правильно выполнять основные движения ступающего и скользящего шага.			
48			4	Комплексный	Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками до 100 м. Пройти дистанцию 1000 м в среднем темпе.	Правильно выполнять основные движения ступающего и скользящего шага с одновременной работой рук.	Индивидуальный		
49			5	Комплексный	Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Обучение технике подъема ступающим шагом на склон 30° с палками и спуска в низкой стойке.	Правильно выполнять подъем и спуск в низкой стойке.	Индивидуальный		
50			6	Комплексный	Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Уделить внимание технике отталкивания палками. Совершенствование подъема и спуска.	Правильно выполнять отталкивание палками.	Индивидуальный		
51			7	Комплексный	Совершенствование умений в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами. Оценка техники скольжения без палок.	Правильно выполнять основные движения и скользящего шага без палок.	Оценка техники выполнения		

52			8	Комплексный	Разминка на учебном круге 5-6 мин. Игра «Кто самый быстрый» на дистанции 200-250 м отдельно для мальчиков и девочек. Оценка техники спуска и подъема.	Правильно выполнять основные движения ступающего и скользящего шага, спуска и подъема.	Оценка техники выполнения		
53			9	Комплексный	Разминка на учебном круге 5-6 мин. Игра «Кто самый быстрый» на дистанции 200-250 м отдельно для мальчиков и девочек. Оценка техники спуска и подъема.	Правильно выполнять основные движения ступающего и скользящего шага, спуска и подъема.	Оценка техники выполнения		
54			10	Комплексный	Совершенствование скольжения с палками на учебном круге. Развитие скоростных качеств в эстафете. Дистанция 1000м со средней скоростью.	Правильно выполнять основные движения ступающего и скользящего шага, спуска и подъема.			
55			11	Комплексный	Совершенствование скольжения с палками на учебном круге. Развитие скоростных качеств в эстафете. Дистанция 1200м со средней скоростью.	Правильно выполнять основные движения ступающего и скользящего шага, спуска и подъема.			
56			12	Комплексный	Разминка 4 мин. Эстафета 150м (1-2 раза). Соревнования на дистанции 1000м.	Правильно выполнять основные движения ступающего и скользящего шага, спуска и подъема.	Д: 9.00 - 9.30 - 10.00 М: 8.30 - 9.00 - 9.30		
57			13	Изучение нового материала	История развития зимних Олимпийских игр. Знакомство с попеременным двухшажным ходом.	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход			

58			14	Совершенство	История развития лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход.	Уметь правильно выполнять поперечный двухшажный ход	Индивидуальный		
59			15	Совершенство	Попеременный двухшажный. Спуск в основной, средней стойке, подъем «елочкой», «лесенкой». Повороты на месте вокруг пяток лыж. Прохождение дистанции в среднем темпе 450м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом».	Правильно выполнять спуски, подъемы, поперечный двухшажный ход.			
60			16	Совершенство	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 500 м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом».	Уметь выполнять поперечный двухшажный ход	Индивидуальный		
61			17	Совершенство	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 600 – 700 м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять поперечный двухшажный ход. Скользящий шаг	Индивидуальный		
62			18	Совершенство	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 600 – 700 м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять поперечный двухшажный ход. Скользящий шаг	Индивидуальный Оценить скользящий шаг		
63			19	Изучение нового материала	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 600 – 700 м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять поперечный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход	Индивидуальный Оценить повороты		

64			20		Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 700 – 800м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъемы, торможения.	Оценить повороты		
65			21	Совершенство	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъемы, торможения	Индивидуальный		
66			22	Совершенство	Прохождение дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы. Игры и эстафеты.	Уметь выполнять лыжные хода.	Оценить одновременный одношажный ход		
67	Волейбол 11	Технические действия в волейболе	1	Совершенство	Техника безопасности при занятиях волейболом. Бег. Бег с изменением направления. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Стойки волейболиста. Передвижения. Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч среднему».	Уметь выполнять стойку, перемещения	Индивидуальный.		
68		Технические действия в волейболе	2	Изучение нового материала.	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Подводящие упражнения для передачи мяча сверху. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подводящие упражнения для обучения	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный.		

					прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»				
69		Технические действия в волейболе	3	Изучение нового материала.	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Подводящие упражнения для передачи мяча сверху. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Прием мяча снизу двумя руками. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный.		
70		Технические действия в волейболе	4	Изучение нового материала.	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Подводящие упражнения для передачи мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный.		
71		Технические действия в волейболе	5	Обобщающего повторения	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Подводящие упражнения для передачи мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный.		
72		Технические действия в волейболе	6	Обобщающего повторения	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Подводящие упражнения для передачи мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный.		

					«Волна»				
73		Технические действия в волейболе	7	Обобщающего повторения	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Подводящие упражнения для передачи мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна», «Неудобный бросок»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный.		
74		Технические действия в волейболе	8	Обобщающего повторения	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Подводящие упражнения для передачи мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна», «Неудобный бросок»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Оценить прием мяча снизу двумя руками		
75		Технические действия в волейболе	9	Обобщающего повторения	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Подводящие упражнения для передачи мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Пионербол».	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный		
76		Технические действия в волейболе	10	Обобщающего повторения	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Подводящие упражнения для передачи мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный		

77		Технические действия в волейболе	11	Обобщающего повторения	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Подводящие упражнения для передачи мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный		
78	Подвижные игры 8		1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», " Мяч капитану", «Совушка». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Индивидуальный		
79			2	Совершенствования	ОРУ. Игры: «Пятнашки », «Весёлые ребята». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Индивидуальный		
80			3	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Индивидуальный		
81			4	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Индивидуальный		
82			5	Совершенствования	ОРУ с мячами. Изучение правил игры и игра «Пионербол», стоек и передвижений волейболистов. Развитие ловкости, координации, быстроты	Уметь играть в подвижные игры с элементами волейбола	Индивидуальный		



83			6	Совершенство	ОРУ с мячами. Игра «Пионербол», стойки и передвижения волейболистов. Развитие ловкости, координации, быстроты	Уметь играть в подвижные игры с элементами волейбола	Индивидуальный		
84			7	Изучение нового материала	ОРУ с мячами. Игра «Пионербол», стойки и передвижения волейболистов. Развитие ловкости, координации, быстроты	Уметь играть в подвижные игры с элементами волейбола	Индивидуальный		
85			8	Совершенство	ОРУ с мячами. Игра «Пионербол», стойки и передвижения волейболистов. Развитие ловкости, координации, быстроты	Уметь играть в подвижные игры с элементами волейбола	Индивидуальный		
86	Легкая атлетика 8	Ходьба, бег	1	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Индивидуальный		
87			2	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 100 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 100 м.	Индивидуальный		
88		Прыжки	3	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Индивидуальный		
89			4	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно			

					«К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	приземляться в яму на две ноги.			
90			5	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Оценить результат прыжков в высоту		
91		Метание	6	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений	Индивидуальный		
92			7	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений	Оценить метание малого мяча		
93		Бег	8		Равномерный бег в течении 2 минут. ОРУ.СБУ. Бег на выносливость в течении 6 минут.	Уметь распределить силы по дистанции, временной барьер, старт и финиширование, дыхание при беге.	Оценить результат по таблице нормативов		
94	Футбол 9		1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. Передвижения. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Ведение и остановка мяча. Подвижные игры.	Уметь владеть мячом, ударять по мячу внутренней стороной стопы, ведение и остановка мяча.	Индивидуальный		

95			2	Комплексный	ОРУ в движении. Передвижения. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Ведение и остановка мяча. Подвижные игры.	Уметь владеть мячом, ударять по мячу внутренней стороной стопы, ведение и остановка мяча.	Индивидуальный		
96			3	Комплексный	ОРУ в движении. Передвижения. Ведение и остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в мини-футбол. Правила игры.	Уметь останавливать катящийся мяч подошвой.	Индивидуальный		
97			4	Комплексный	ОРУ в движении. Передвижения. Ведение и остановка мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. Правила игры.	Уметь владеть мячом, ударять по мячу, ведение и остановка мяча, останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы.	Индивидуальный		
98			5	Комплексный	ОРУ в движении. Передвижения. Ведение и остановка мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. Правила игры.	Уметь владеть мячом, ударять по мячу, ведение и остановка мяча, останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы.	Индивидуальный		
99			6	Комплексный	ОРУ в движении. Передвижения. Ведение и остановка мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. Правила игры.	Уметь владеть мячом, ударять по мячу, ведение и остановка мяча, останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы.	Индивидуальный		
100			7	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Передвижения. Ведение и остановка мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удар по воротам «пыром». Игра в мини-футбол. Правила игры.	Уметь владеть мячом, ударять по мячу, ведение и остановка мяча, останавливать катящийся мяч	Индивидуальный		



## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### **Учебно-практическое оборудование.**

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)

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

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Скакалка детская

Мат гимнастический

**Кегли**

## **Рабочая программа учебного предмета**

Физическая культура 3 класс

(базовый уровень)

Разработана **Караваевым В.А.**

физической культуры

учителем

перв

ой квалификационной категории

*с. Филиппово*

*2020 год*

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (2009г.)
- Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования
- Основной образовательной программой начального общего образования
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012 г.)
- примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы курса «Физическая культура» В.И. Ляха, с учетом межпредметных и внутрипредметных связей.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Федеральным перечнем учебников
- Основной образовательной программой МКОУ СОШ с.Филиппово
- Годовым календарным учебным графиком работы школы на 2019 – 2020 учебный год

**Общая цель** обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и **социокультурную цели**.

1. **Познавательная** цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. **Социокультурная** цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся начальных классов.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-

- исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
  - расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
  - формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
  - расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
  - формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

### **Место курса в учебном плане**

На изучение курса «Физическая культура» отводится по 2 ч в неделю. В 3 классе— 68 ч (34 учебные недели).

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Цель школьного образования по физической культуре формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование оснований в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе ориентирован на решение следующих задач:

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована** на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся. Также будет реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их

физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их



устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание предмета физическая культура**

### **Раздел 1. Укрепление здоровья и личная гигиена**

Оздоровительные (гигиенические и закалывающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

*Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).* Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

История зарождения древних Олимпийских игр. Олимпийские игры современности.

Основные физические качества, виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

Закаливание организма.

### **В результате изучения раздела ученик должен**

#### **знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминутки), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;
- О зарождении древних Олимпийских игр;
- Олимпийские игры современности;
- О правилах проведения закалывающих процедур.

#### **уметь**

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- выполнять закалывающие водные процедуры (обтирание, обливание, душ);

## Раздел 2. Способы двигательной деятельности

### Гимнастика с основами акробатики. 12 часов.

**Строевые упражнения** – команды: «Вольно!»; «Шире шаг!», «Чаще шаг!»

«Реже», «На первый – второй – рассчитайсь!» построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение пол диагонали, противходом, «змейкой».

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Ходьба и бег – ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки, бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением препятствий..

#### Акробатические упражнения

Равновесие на одной ноге; Переворот в сторону «колесо»; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «Мост» из положения лежа на спине; «Мост» из положения стоя; кувырки вперед.

#### Гимнастические упражнения прикладного характера:

**Лазание по канату** (3м) в два и три приема;

**Висы и упоры:** простые висы, смешанные висы;

**Упражнение в равновесии на бревне:** ходьба по бревну (высота 1м.) повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

**Прыжки на двух ногах с поворотами на 180;** со скакалкой.

**Метание набивного мяча** (масса 1 кг) двумя руками.

**Элементы ритмической гимнастики и танцев.**

**Опорные прыжки** - упор стоя на коленях с последующим переходом в упор присев и соскок вперед..

**Полоса препятствий:** Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

#### В результате изучения раздела гимнастика ученик должен

##### знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой.

##### уметь

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- Организационные команды приемы;
- Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- Кувырок вперед в группировке;
- Опорный прыжок
- стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях;
- танцевальные упражнения;
- Лазание по канату.

### Легкая атлетика 10 часов.

Бег 30-1500м. Высокий старт, Старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа и ритма.

Метание малого мяча на из-за спины через плечо с места и с 3 шагов разбега. на дальность и в цель.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места.

Специальные легкоатлетические упражнения для бега, прыжков, метаний.

Кроссовая подготовка. Полоса препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы,

бега, прыжков, метания, лазания ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

#### **В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен**

##### **знать/понимать:**

- Технику выполнения бега с высокого старта, с опорой на одну руку, низкого старта, с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа 30-1500м;
- Технику выполнения бросков большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Технику выполнения метания малого мяча;
- Технику прыжков в высоту способом перешагивание, прыжка в длину, со скакалкой.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой.

##### **Уметь:**

- Выполнять Бег: Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт, с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа;
- Выполнять броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Выполнять метание малого мяча.
- Выполнять прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту, длину с места; со скакалкой.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетики.

#### **Лыжные гонки 14 часов.**

Техника безопасности на уроке лыжной подготовки и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.

Передвижение на лыжах: Скользящий шаг, чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход.

Спуски в основной стойке, средней, высокой

Подъем «Лесенкой» и «елочкой».

Торможение «плугом». Повороты вокруг пяток и носок лыж.

Повороты «Упором».

#### **В результате изучения раздела лыжные гонки ученик должен**

##### **знать/понимать:**

Технику безопасности при занятиях лыжной подготовки и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.

.

- Технику выполнения передвижения на лыжах: Скользящим шагом, попеременным двухшажным и одновременным ходом;
- Технику выполнения спусков в основной стойке, высокой стойке;
- Технику выполнения подъемов «Лесенкой» и «елочкой».
- Технику выполнения торможение «плугом», повороты «упором».

##### **Уметь:**

Выполнять технику безопасности и оказать первую помощь при травмах и обморожениях.

Чередовать шаги и хода во время передвижения по дистанции.

- Выполнять передвижение на лыжах: Скользящим шагом, попеременным двухшажным и одновременным ходом
- Выполнять спуски в основной стойке, высокой стойке.
- Выполнять подъем «Лесенкой» и «елочкой».
- Выполнять торможение «плугом», повороты «упором».

#### **Подвижные игры 16 часов.**

##### **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:**

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

##### **На материале раздела «Легкая атлетика»:**

«Защита укреплений», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

##### **На материале раздела «Лыжные гонки»:**

«Быстрый лыжник», «За мной»,

##### **На материале «Спортивные игры».**

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

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

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

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

### Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Подвижные игры	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	10
4	Легкая атлетика	10
5	Лыжная подготовка	14
6	Баскетбол	8
7	Волейбол	8
8	Футбол	8
	Итого:	68

### Тематическое планирование 3 класс.

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	Легкая атлетика <b>10</b>	Правила поведения на занятиях ф.к. Т.Б. на уроках легкой атлетики. ОРУ. Подвижные игры.	1	Изучение нового материала	Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специально беговые упражнения. Разновидности ходьбы. Бег в среднем темпе 200м. Высокий старт с ускорением 3х10. Подвижные игры на основе легкой атлетики. «Вызов номеров», «Невод».		Индивидуальный		
2		Бег, специальные беговые упражнения. Прыжки	2	Повторения	Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). СБУ. высокий старт, стартовый разгон. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры. история возникновения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м.	М. в. – 5.4 с. – 6.0 н. – 7.1, Д. в. – 5.6., с. – 6.2., н. – 7.3		
3		Бег.	3	Изучение нового материала	Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Равномерный бег 3 минуты. Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пустое место».	Уметь выполнять бег, старт с опорой на одну руку, стартовый разгон.	Индивидуальный		
4		Специальные беговые упражнения. Бег.	4	Повторения.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ.СБУ. Бег 60 м. Старт с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку с продвижением и на месте.	Уметь выполнять бег по дистанции, старт, стартовый разгон.	Оценить бег 60 метров		

5			5	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 4 минуты. Старт с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку с продвижением и на месте. Понятие старт, финиш. Игра «Смена сторон».	Уметь выполнять бег по дистанции, чередование, челночный бег.	Индивидуальный		
6			6	Обобщающего повторения.	Ору. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 2 минуты. Бег на 500 м. Прыжки через скакалку с продвижением и на месте. Понятие эстафета. Игра "Передай палочку".	Уметь выполнять в быстром челночный бег, бег по дистанции, старт	Оценить бег на 500 метров		
7		Прыжки	7	Изучение нового материала	Ору. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Равномерный бег 3 мин. Прыжок в длину с разбега (3-5 шагов). Игра «Вызов номеров», «Охотники и утки».	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный.		
8			8	Обобщающего повторения.	Ору Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Равномерный бег 4 мин. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. игра "Прыгающие воробушки".	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный.		
9			9	Повторение	ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
10		Метание малого мяча	10	Изучение нового материала	ОРУ. СБУ. Равномерный бег 3 мин. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Челночный бег 3x10. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Уметь выполнять метание малого мяча	Оценить челночный бег 3x10.		

11	Баскетбол 8	Технические приемы в баскетболе.	1	Совершенствование	Техника безопасности на уроке баскетбола. ОРУ с баскетбольным мячом. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча из стойки баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Броски мяча в баскетбольный щит, кольцо. Игра " кто больше", "Попади в мяч".	Уметь выполнять стойки, передвижения, броски, ведение мяча.	Индивидуальный		
12			2	Совершенствование	ОРУ с баскетбольным мячом. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча из стойки баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Броски мяча в баскетбольный щит, кольцо. Игра "Передал, садись".	Уметь выполнять стойки, передвижения, броски, ведение мяча.	Индивидуальный		
13		.	3	Изучение нового материала	ОРУ с баскетбольным мячом в движении. Ловля и передача баскетбольного мяча из стойки баскетболиста в треугольниках, квадратах. Ведения мяча в движении правой, левой рукой. Бросок двумя руками от груди. Игра " Мяч капитану".	Уметь выполнять стойки, передвижения, броски, ведение мяча ловлю и передачу мяча.	Индивидуальный		
14		.	4	Повторение	ОРУ со скамейкой по 4 человека. Ловля и передача баскетбольного мяча из стойки баскетболиста в парах, треугольниках, квадратах на месте и в движении. Ведения мяча в движении правой, левой рукой. Бросок двумя руками от груди. Игра " Эстафета с баскетбольным мячом в круге".	Уметь выполнять стойки, передвижения, броски, ведение мяча ловлю и передачу мяча	Индивидуальный		
15		.	5	Повторение	ОРУ со скамейкой по 4 человека. Ловля и передача баскетбольного мяча из стойки баскетболиста в парах, треугольниках, квадратах на месте и в движении. Ведения мяча в движении правой, левой рукой. Бросок двумя руками от груди. Игра " Гонка мячей".	Уметь выполнять стойки, передвижения, броски, ведение мяча ловлю и передачу мяча	Индивидуальный		
16		.	6	Изучение нового материала	ОРУ . Ловля и передача баскетбольного мяча из стойки баскетболиста в движении в парах, треугольниках, квадратах, в кругу на месте и в	Уметь выполнять стойки,	Оценить технику выполнен		

				ла	движении. Ведения мяча в движении с изменением направления правой, левой рукой. Бросок двумя руками от груди. Игра " Мяч капитану".	передвижения, броски, ведение мяча ловлю и передачу мяча	ия передачи мяча в парах в движении		
17			7	Совершенство	ОРУ. Ловля и передача баскетбольного мяча из стойки баскетболиста в движении в парах, треугольниках, квадратах, в кругу на месте и в движении. Ведения мяча в движении с изменением направления правой, левой рукой. Бросок двумя руками от груди. Игра " Мини-баскетбол".	Уметь выполнять стойки, передвижения, броски, ведение мяча ловлю и передачу мяча	Индивидуальный		
18		Строевые упражнения. Ведение мяча. Учебная игра.	8	Изучение нового материала	ОРУ. Ловля и передача баскетбольного мяча из стойки баскетболиста в движении в парах, треугольниках, квадратах, в кругу на месте и в движении. Ведения мяча в движении с изменением направления правой, левой рукой. Бросок баскетбольного мяча со лба. Игра " Мини-баскетбол".	Уметь выполнять стойки, передвижения, броски, ведение мяча ловлю и передачу мяча	Индивидуальный		
19	Гимнастика <b>10</b>	Акробатика, строевые упражнения	1	Повторение	Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ. Строевые упражнения (перестроения из одной в две колонны). Перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост. Игра " что изменилось".	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Индивидуальный.		
20			2	Изучение нового материала	Режим дня, личная гигиена. ОРУ. Строевые упражнения (9,6,3, на месте). Перекаты в группировке с постановкой рук за головой, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост. Игра " Лес, болото, море".	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Индивидуальный.		



21			3	Повторение	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения (9,6,3, на месте). Перекаты в группировке с постановкой рук за головой, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост. Игра " Лес, болото, море".	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Оценить кувырок вперед		
22			4	Повторение	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения . Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игра " День, ночь".	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Индивидуальный		
23			5	Повторение	История развития гимнастики. ОРУ с набивными мячами. Строевые упражнения . Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игра " Конники - спортсмены".	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Оценить кувырок назад		
24		Гимнастическое бревно	6	Изучение нового материала	Олимпийские чемпионы по гимнастике. ОРУ с набивными мячами. Строевые упражнения . Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на бревне. Игра " Шишки, желуди, орехи".	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Индивидуальный		
25		Опорный прыжок	7	Совершенствование	ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. Опорный прыжок. Игра "Петушиный бой".	Уметь выполнять строевые команды. Уметь	Оценить строевые упражнения		

						выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации			
26			8	Совершенство	ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. Опорный прыжок. Игра "Петушинный бой".	Уметь выполнять упражнения на бревне. опорный прыжок.	Индивидуальный		
27		Висы	9	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. Опорный прыжок. Висы на перекладине Игра "Караси и щуки".	Уметь выполнять упражнения на бревне. опорный прыжок, висы.	Индивидуальный		
28			10	Совершенство	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. Опорный прыжок. Висы на перекладине Игра "Караси и щуки".	Уметь выполнять упражнения на бревне. опорный прыжок, висы.	Оценить акробатическую комбинацию		
29	Лыжная подготовка 14	Техника классических лыжных ходов, горнолыжная техника	1	Комплексный	Инструктаж по т/б. Строевые упражнения (поворотам на месте вокруг носков лыж). Скользящий шаг. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.	Правильно выполнять повороты на месте вокруг носков лыж и движения скользящего шага.	Индивидуальный		
30			2	Совершенство	На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Строевые упражнения. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.	Правильно выполнять основные движения скользящего шага.	Индивидуальный		
31			3	Совершенство	На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага без палок.	Правильно выполнять	Оценка техники		

				ие	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000м на время.	основные движения скользящего шага, спуски и подъемы..	выполнения		
32			4	Изучение нового материала	Совершенствовать умение в подъемах и спуске в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием. Оценить технику спуска в низкой стойке. Учить торможению плугом со склона до 30° без палок и с палками. Пройти с отдельным стартом дистанцию 1000 м (вторая прикидка)	Правильно выполнять подъем и спуск в средней стойке и основные движения скользящего шага с одновременной работой рук.	Оценка техники выполнения		
33			5	Комплексный	Провести учет по технике подъема на склон наискось без палок ступающим шагом. Повторить с целью закрепления технику торможения плугом: 1) в конце склона; 2) в середине склона; 3) после торможения в конце склона — повороты переступанием на малой скорости. Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.	Правильно выполнять подъем, спуск, торможение и основные движения скользящего шага с одновременной работой рук.	Оценка техники выполнения		
34			6	Изучение нового материала	Учить подъему на склон елочкой — без палок и с палками. Совершенствовать торможение плугом и повороты в конце. Провести игру «Пройди в ворота». Совершенствовать общую выносливость, еще раз пройти дистанцию 1,5 км (скорость задает учитель).	Правильно выполнять подъем лесенкой, торможение плугом и основные движения скользящего шага с одновременной работой рук..	Индивидуальный		

35			7	Комплек- сный	Провести учет умений торможения плугом. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.	Правильно выполнять подъем лесенкой, торможение плугом и основные движения скользящего шага с одновременной работой рук..	Оценка техники выполнения		
36			8	Комплек- сный	На учебном круге повторение скользящего шага с палками. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м (1—2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2 км.	Правильно выполнять основные движения скользящего шага.	Индивидуальный		
37			9	Комплек- сный	На учебном круге повторение скользящего шага с палками. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м (1—2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2 км.	Правильно выполнять основные движения скользящего шага.	Индивидуальный		
38			10	Изучени- е нового материала	На учебном круге повторение скользящего шага с палками. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м (1—2 раза). Пройти дистанцию до 1 км в среднем темпе.	Правильно выполнять основные движения скользящего шага и попеременного двухшажного хода.	Индивидуальный		
39			11	Совершенство- вание	На учебном круге повторение скользящего шага с палками. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. Пройти дистанцию до 1 км в среднем темпе. Игра "Гонка лыжников".	Правильно выполнять основные движения	Индивидуальный		

						скользящего шага и попеременного двухшажного хода.			
40			12	Совершенство	На учебном круге повторение скользящего шага с палками. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. Пройти дистанцию до 1 км в среднем темпе. Игра "Гонка лыжников".	Правильно выполнять основные движения скользящего шага и попеременного двухшажного хода.	Индивидуальный		
41			13	Совершенство	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный. Спуски и подъемы. Пройти дистанцию до 1 км в среднем темпе. Игра "Гонка лыжников".	Правильно выполнять основные движения скользящего шага и попеременного двухшажного хода.	Оценить технику попеременного двухшажного хода		
42			14	Совершенство	Попеременный двухшажный ход 700 метров. Одновременный безшажный. Одновременный одношажный. Игра "Салка".	Правильно выполнять основные движения попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.	Индивидуальный		
43	Волейбол 8	Технические действия в волейболе	1	Изучение нового материала	Техника безопасности при занятиях волейболом. Бег. Бег с изменением направления. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Стойки волейболиста. Передвижения. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять стойку, перемещения	Индивидуальный.		

					«Мяч среднему».				
44		Технические действия в волейболе	2	Изучение нового материала.	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Подводящие упражнения для передачи мяча сверху. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Прием снизу двумя руками. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный.		
45		Технические действия в волейболе	3	Изучение нового материала.	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Подводящие упражнения для передачи мяча сверху. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Прием снизу двумя руками. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный.		
46		Технические действия в волейболе	4	Изучение нового материала.	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Передача мяча сверху. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Прием снизу двумя руками. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный.		
47		Технические действия в волейболе	5	Изучение нового материала.	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Передача мяча сверху. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. обучения прямой нижней и боковой подаче. Прием снизу двумя руками. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный.		
48		Технические действия в волейболе	6	Обобщающего повторения	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Передачи мяча сверху. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Прямая нижняя и боковая подачи. Прием снизу двумя руками. Игра «Волейбол на 3 пас»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Индивидуальный.		
49		Технические действия в волейболе	7	Обобщающего повторения	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Передачи мяча сверху. Подбрасывание мяча на заданную высоту и	Уметь выполнять стойку,	Индивидуальный.		

				ния	расстояние от туловища. Прямая нижняя и боковая подачи. Прием снизу двумя руками. Игра «Волейбол на 3 паса»	перемещения, прием мяча.			
50		Технические действия в волейболе	8	Обобщающего повторения	Технические действия в волейболе: стойка, перемещения. Передачи мяча сверху. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Прямая нижняя и боковая подачи. Прием снизу двумя руками. Игра «Волейбол на 3 паса»	Уметь выполнять стойку, перемещения, прием мяча.	Оценить прием мяча		
51	Подвижные игры <b>10</b>	Игры народов мира	1	Изучение нового материала	ОРУ со скакалками. Русские народные игры и игры народов ближнего зарубежья: «Коршун», «Белые медведи», «Караси и щука», «Перетягивание палки», «Бой петухов», «День и ночь». Развитие ловкости, быстроты, координации.	Уметь играть в игры, выполнять действия задания.	Индивидуальный		
52		Игры народов мира	2	Повторение	ОРУ с мячами. «Команда быстроногих», «Эстафета зверей», «Альпинисты».	Уметь играть в игры, выполнять действия задания.	Индивидуальный		
53		Эстафеты	3	Изучение нового материала	ОРУ с гимнастическими палками. «Мяч по полу», «Передача мячей в колонах», «Попади в мяч», «Охотники и утки».	Уметь играть в игры, выполнять действия задания.	Индивидуальный		
54		Игры со скакалкой и прыжками	4	Повторение	ОРУ со скамейками. «Шишки, желуди, орехи», «Французские салки», «Птицы», «Выше ноги от земли».	Уметь играть в игры, выполнять действия задания.	Индивидуальный		
55		Игры на развитие физических качеств	5	Изучение нового материала	ОРУ с элементами дыхательной гимнастики. «Встречная эстафета», «Круговая эстафета».	Уметь играть в игры, выполнять действия задания.	Индивидуальный		

56		Эстафеты	6	Повторение	ОРУ с элементами «хатха-йоги». «Мяч в кольцо», «Перестрелка», «Снайперы», «Догони свою пару».	Уметь играть в игры, выполнять действия задания.	Индивидуальный		
57		Игры с элементами спортивных игр	7	Изучение нового материала	ОРУ. «Перестрелка», «Пионербол», «Бадминтон», «Городки»	Уметь играть в игры, выполнять действия задания.	Индивидуальный		
58		Игры с элементами спортивных игр	8	Повторение	ОРУ. «Перестрелка», «Пионербол», «Бадминтон», «Городки».	Уметь играть в игры, выполнять действия задания.	Индивидуальный		
59		Эстафеты	6	Повторение	ОРУ с элементами «хатха-йоги». «Мяч в кольцо», «Перестрелка», «Снайперы», «Догони свою пару».	Уметь играть в игры, выполнять действия задания.	Индивидуальный		
60		Игры с элементами спортивных игр	7	Изучение нового материала	ОРУ. «Перестрелка», «Пионербол», «Бадминтон», «Городки»	Уметь играть в игры, выполнять действия задания.	Индивидуальный		
61	Футбол 8	Технические приемы игры в футбол.	1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. Передвижения. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Ведение и остановка мяча. Подвижные игры.	Уметь владеть мячом, ударять по мячу внутренней стороной стопы, ведение и остановка мяча.	Индивидуальный.		
62			2	Комплексный	ОРУ в движении. Передвижения. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Ведение и остановка мяча. Подвижные игры.	Уметь владеть мячом, ударять по мячу	Оценить технику ведения		



						внутренней стороной стопы, ведение и остановка мяча.	мяча		
63			3	Совершенство	ОРУ в движении. Передвижения. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Ведение и остановка мяча. Подвижные игры.	Уметь владеть мячом, ударять по мячу внутренней стороной стопы, ведение и остановка мяча.	Индивидуальный		
64			4	Комплексный	ОРУ в движении. Передвижения. Введение и остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в мини-футбол. Правила игры.	Уметь останавливать катящийся мяч подошвой.	Индивидуальный		
65			5	Комплексный	ОРУ в движении. Передвижения. Введение и остановка мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. Правила игры.	Уметь владеть мячом, ударять по мячу, ведение и остановка мяча, останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы.	Индивидуальный		
66			6	Комплексный	ОРУ в движении. Передвижения. Введение и остановка мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. Правила игры.	Уметь владеть мячом, ударять по мячу, ведение и остановка мяча, останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы.	Индивидуальный		
67			7	Комплексный	ОРУ в движении. Передвижения. Введение и остановка мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. Правила	Уметь владеть мячом, ударять по мячу, ведение	Индивидуальный		

					игры.	и остановка мяча, останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы.			
68			8	Совершенство	ОРУ в движении. Передвижения. Ведение и остановка мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. Правила игры.	Уметь владеть мячом, ударять по мячу, ведение и остановка мяча, останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы.			

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### **Учебно-практическое оборудование.**

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)

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

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка

**Учебно-методические комплекты по физической культуре для 1 класса** (программы, учебники, наглядные пособия).

1. **Стандарт начального общего образования по физической культуре**

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

3. Лях В.И. **Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.** Москва «Просвещение» 2006.

4. **Рабочая программа по физической культуре**

### **Экранно-звуковые пособия**

- Музыкальный центр
- Аудиозаписи

## **Рабочая программа учебного предмета**

Физическая культура 4 класс

(базовый уровень)

Разработана Караваем В.А.  
учителем физической культуры  
первой квалификационной категории

с. Филиппово  
2020 год

## Пояснительная записка

- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (2009г.)
  - Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования
  - Основной образовательной программой начального общего образования
  - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012 г.)
  - примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы курса «Физическая культура» В.И. Ляха, с учетом межпредметных и внутрипредметных связей.
  - Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
  - Федеральным перечнем учебников
  - Основной образовательной программой МКОУСОШ с.Филиппово
  - Годовым календарным учебным графиком работы школы на 2019 – 2020 учебный год

### Цели и задачи

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

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

#### **Место курса в учебном плане**

На изучение курса «Физическая культура» отводится по 3 ч в неделю. В 4 классе— 102 ч (34 учебные недели).

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

#### **Специфика программы**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

#### **Требования к результатам**

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

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

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

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

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

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

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

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание учебного предмета**

### **Изучение физической культуре в 4 классе направлено на достижение**

#### **целей:**

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

### **Раздел 1. Укрепление здоровья и личная гигиена**

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

*Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).* Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

История зарождения древних Олимпийских игр. Олимпийские игры современности.

Основные физические качества, виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

Закаливание организма.

### **В результате изучения раздела ученик должен**

#### **знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;
- О зарождении древних Олимпийских игр;
- Олимпийские игры современности;
- О правилах проведения закаливающих процедур.

#### **уметь**



- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание, обливание, душ);

## Раздел 2. Способы двигательной деятельности

### Гимнастика с основами акробатики.

**Строевые упражнения** – команды: «Вольно!»; «Шире шаг!», «Чаще шаг!» «Реже», «На первый – второй – рассчитайсь!» построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение пол диагонали, противходом, «змейкой».

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Ходьба и бег – ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки, бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением препятствий..

**Акробатика:** Кувырок назад, «мост» из положения лежа и стоя, стойка на лопатках, кувырок вперед.

### Гимнастические упражнения прикладного характера:

**Лазание по канату** (3м) в два и три приема;

**Висы и упоры:** простые висы и упоры смешанные висы и упоры;

**Подтягивание:** на перекладине, канате, верхней жерди брусев.

**Упражнение в равновесии на бревне:** ходьба по бревну (высота 1м.) повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

**Прыжки на двух ногах с поворотами на 180;** со скакалкой.

**Метание набивного мяча** (масса 1 кг) двумя руками.

**Элементы ритмической гимнастики, современных и национальных танцев** (изучаются в любых частях урока).

**Опорные прыжки (высота 90-100см).** вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

**Полоса препятствий:** Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

## В результате изучения раздела гимнастика ученик должен

### знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой.

### уметь

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- Организационные команды приемы;
- Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- Кувырок вперед в группировке;

- Опорный прыжок
- стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях;
- танцевальные упражнения;
- Лазание по канату.

### **Легкая атлетика.**

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоления естественных и искусственных препятствий.

Бег 30-2000м. Высокий старт, Старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа и ритма.

Метание малого мяча на из-за спины через плечо с места и с 3 шагов разбега. на дальность и в цель.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места.

Специальные легкоатлетические упражнения для бега, прыжков, метаний.

Кроссовая подготовка. Полоса препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоления естественных и искусственных препятствий.

### **В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен**

#### **знать/понимать:**

- Технику выполнения бега с высокого старта, с опорой на одну руку, низкого старта, с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа 30-1500м;
- Технику выполнения бросков большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Технику выполнения метания малого мяча;
- Технику прыжков в высоту способом перешагивание, прыжка в длину, со скакалкой.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### **Уметь:**

- Выполнять Бег: Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт, с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа;
- Выполнять броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Выполнять метание малого мяча.
- Выполнять прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту, длину с места; со скакалкой.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетики.

### **Лыжные гонки.**

Техника безопасности на уроке лыжной подготовки и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.

Передвижение на лыжах: Скользящий шаг, чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход.

Спуск в основной, высокой и средней, стойке

Подъем «Лесенкой» и «елочкой», «полуёлочкой».

Торможение упором двумя лыжами «плугом».

Поворот на месте и в движении переступанием.

## В результате изучения раздела **лыжные гонки** ученик должен

### **знать/понимать:**

- Технику безопасности при занятиях лыжной подготовки и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.
- Технику выполнения передвижения на лыжах: Скользящим шагом, попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом;
- Технику выполнения спусков в основной стойке, высокой стойке;
- Технику выполнения подъемов «Лесенкой» и «елочкой».
- Технику выполнения торможение «плугом», повороты переступанием.

### **Уметь:**

- Выполнять технику безопасности и оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
- Чередовать шаги и хода во время передвижения по дистанции.
- Выполнять передвижение на лыжах: Скользящим шагом, попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом
- Выполнять спуски в основной стойке, высокой стойке.
- Выполнять подъем «Лесенкой» и «елочкой».
- Выполнять торможение «плугом», повороты переступанием.

### **3.5. Спортивные игры Баскетбол.**

Технические приемы и тактические действия в баскетболе

Упражнения без мяча: **Стойка** игрока: основная стойка.

**Передвижения боком:** передвижение в основной стойке;

**Приставные шаги:** с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком.

**Остановка прыжком:** прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую;

**Упражнения с мячом ловля и передача мяча двумя руками от груди:** в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком);

**Ведение мяча:** стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»;

**Бросок мяча одной рукой с места:** в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска);

Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам

## В результате изучения раздела **баскетбол** ученик должен

### **знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча;
- Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

### **Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

### **3.6. Спортивные игры. Волейбол.**

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Стойка волейболиста- основная стойка.

Передвижения в волейболе: шагом, скачком, бегом.

Верхняя передача работа в парах: набрасывание мяча портером, второй выполняет передачу; собственное набрасывание мяча и выполнение передачи; выполнение передачи не ловя мяч; выполнение передачи стоя в кругу; стоя у стены.

Нижняя прямая подача.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Игра в волейбол по упрощенным правилам

**В результате изучения раздела волейбола ученик должен**

**знать/понимать:**

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

**Технику стойки волейболиста;**