


Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Ташкирменская основная
общеобразовательная школа Лаишевского
муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № <u>1</u> от 28 <u>» августа</u> 2021г. _____ Бабенкова Н.Н.	Согласовано с ЗДур МБОУ Ташкирменской ООШ _____ Х.Д.Шишкова	Утверждено приказом № <u>54</u> -од _ от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2021 г Директор МБОУ Ташкирменской ООШ  _____ М.Т.Сидорова
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физической культура»
базовый уровень
1-4 классы

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, Примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И. Ляха, с учетом межпредметных и внутрипредметных связей. Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Место предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе отводится 405 часов из расчёта 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом МОиН РФ от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программа разработана на основе авторской программы по физической культуре В.И.Ляха, А.А.Зданевича - Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы В.И.Лях – 5-е изд. М.: Просвещение 2011.

Согласно Основной образовательной программе начального общего образования МБОУ Ташкирменской ООШ на изучение физической культуры отводится в 1 классе 99 часов, по 102 часа во 2 – 4 классах.в 3, 4 классах отводится 102 часа, 3 часа в неделю.

Содержание

Основные цели и задачи предмета:

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение **цели:**

- *формирование* у учащихся основ здорового образа жизни;
- *развитие* творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

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

упражнений, содействие развитию психических процессов (представлению, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

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.

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 способы физической деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 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 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и

влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, учителю физической культуры необходимо использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (№ МД-583/19 от 30.05.2012). Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), специальная «Б» (реабилитационная).

При проведении занятий физической культурой педагогу следует обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно

связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных Программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Тематическое планирование

№п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	78ч	78ч	78ч	78ч
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры Баскетбол	18ч	18ч	18ч	18ч
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18ч	18ч	18ч	18ч
1.4	Легкоатлетические упражнения	21ч	21ч	21ч	21ч
1.5	Лыжная подготовка	21ч	21ч	21ч	21ч
2	Вариативная часть	21ч	27ч	27ч	27ч
2.1	Волейбол	12ч	15ч	15ч	15ч
2.2	Футбол	7ч	7ч	7ч	7ч
2.3	Плавание (теория)	2ч	2ч	2ч	2ч
	Итого:	99ч	102ч	102ч	102ч

1 класс

Название раздела	Темы уроков	Кол-во часов на раздел	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Легкоатлетические упражнения	<p>Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.</p> <p>Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.</p> <p>Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку.</p> <p>Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.</p> <p>Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.</p>	21	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовать работу обучающихся с социально-значимой информацией-обсуждать, высказывать мнение; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающихся);</p>
Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр	<p>Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):</p> <p>Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.</p> <p>Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.</p>	37	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающихся); Организация шефства мотивированных и</p>

	<p>Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах.</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола.</p>		<p>эрудированных обучающихся над их менее мотивированными одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекаат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.</p> <p>Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.</p> <p>Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 – 180°.</p> <p>Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.</p> <p>Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в</p>	<p>18</p>	<p>Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой; самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам.</p> <p>Опирайтесь на жизненный опыт обучающихся, приводя действенные примеры из книг, фильмов.</p> <p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</p>

	сторону.		
Лыжная подготовка	<p>Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах – основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.</p>	21	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающихся); Высказывать свой интерес к увлечениям , мечтам, жизненным планам , проблемам обучающихся в контексте содержания учебного предмета.</p>
Теоретические основы	<p>Физкультурные и сопряженные с ними знания</p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.</p> <p>Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни</p>	В процессе урока	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовать работу обучающихся с социально-значимой информацией-обсуждать, высказывать мнение; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</p>
Плавание (теория)	<p>История плавания. Плавательные упражнения. Способы плавания. Проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди</p>	2	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные</p>

	с задержкой дыхания; проплывание отрезков одним из способов плавания.		возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;
Итого		99	

2 класс

Название раздела	Темы уроков	Кол-во часов на раздел	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Легкоатлетические упражнения	<p>Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.</p> <p>Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).</p> <p>Бег: с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м.</p> <p>Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по квадратам», в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скалкой – одна нога впереди, вторая сзади.</p> <p>Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 × 2 м) с расстояния 3–4 м.</p>	21	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовать работу обучающихся с социально-значимой информации-обсуждать, высказывать мнение; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающихся);</p>
Гимнастика с	Расчет на «первый-второй»,	18	Реализовывать

<p>элементами акробатики</p>	<p>размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверх ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверх ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.</p> <p>Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.</p> <p>Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с</p>	<p>воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой; самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Опирайтесь на жизненный опыт обучающихся, приводя действенные примеры из книг, фильмов. Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</p>
------------------------------	---	--

	<p>закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Висы и упоры: упражнения в вися стоя и в вися лежа; в вися спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).</p> <p>Танцевальные упражнения; ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2–4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).</p>		
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15°). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.</p>	<p>21</p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и</p>

			сверстниками (обучающихся); Высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам обучающихся в контексте содержания учебного предмета.
Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр	<p>Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо «снизу»; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом «сверху».</p> <p>Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).</p> <p>Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2–3 м).</p>	40	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающихся); Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их менее мотивированными одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой</p>

			работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
Теоритические основы	<p><i>Физкультурные и сопряженные с ними знания</i></p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.</p> <p>Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.</p> <p>Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: «челночного» бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.</p> <p>Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.</p> <p><i>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни</i></p>	В процессе урока	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовать работу обучающихся с социально-значимой информации-обсуждать, высказывать мнение; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.
Плавание (теория)	История плавания. Плавательные упражнения. Способы плавания. Проплавание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди с задержкой дыхания; проплавание отрезков одним из способов плавания.	2	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные

			возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;
Итого		102	

3 класс

Название раздела	Темы уроков	Кол-во часов на раздел	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Легкоатлетические упражнения	<p>Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.</p> <p>Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.</p> <p>Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.</p> <p>Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м.</p>	21	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовать работу обучающихся с социально-значимой информации-обсуждать, высказывать мнение; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающихся);</p>
Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр	<p>Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):</p> <p>На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении;</p>	40	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных</p>

	<p>упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.</p> <p>На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м).</p>		<p>видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающихся); Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их менее мотивированными одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p>
<p>Гимнастика элементами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения</p> <p>Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения</p>	<p>18</p>	<p>Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой; самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким</p>

	<p>лежа на спине «мост».</p> <p>Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание попластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев.</p> <p>Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.</p> <p>Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.</p>		<p>источникам.</p> <p>Опирайтесь на жизненный опыт обучающихся, приводя действенные примеры из книг, фильмов.</p> <p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</p>
Лыжная подготовка	<p>Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.</p>	21	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и</p>

			сверстниками (обучающихся); Высказывать свой интерес к увлечениям , мечтам, жизненным планам , проблемам обучающихся в контексте содержания учебного предмета.
Теоритические основы	<p>Физкультурные и сопряженные с ними знания</p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.</p> <p>Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.</p> <p>Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.</p> <p>Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.</p> <p>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни</p>	В процессе урока	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>организовать работу обучающихся с социально-значимой информации-обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</p>
Плавание (теория)	<p>История плавания. Плавательные упражнения. Способы плавания.</p> <p>Проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди с задержкой дыхания; проплавание отрезков одним из способов плавания.</p>	2	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности;</p> <p>наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;</p>
Итого		102	

4 класс

Название раздела	Темы уроков	Кол-во часов на раздел	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Легкоатлетические упражнения	<p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.</p> <p>Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).</p> <p>Прыжки: в шаг, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.</p> <p>Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.</p>	21	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовать работу обучающихся с социально-значимой информации-обсуждать, высказывать мнение; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающихся);</p>
Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр	<p>Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):</p> <p>На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.</p>	40	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; привлекать внимание обучающихся к</p>

	<p>На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.</p> <p>На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.</p>		<p>ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающихся); Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их менее мотивированными одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения</p> <p>Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; круговой перекат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.</p> <p>Лазанье, перелезание,</p>	<p>18</p>	<p>Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой; самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Опирается на жизненный опыт обучающихся, приводя действенные примеры из книг, фильмов. Формировать у</p>

	<p>переползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.</p> <p>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.</p> <p>Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке; гимнастическая комбинация: 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.</p>		<p>обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км</p>	<p>21</p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности; наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающихся); Высказывать свой интерес к увлечениям ,</p>

			мечтам, жизненным планам , проблемам обучающихся в контексте содержания учебного предмета.
Теоретические основы	<p>Физкультурные и сопряженные с ними знания</p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.</p> <p>Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.</p> <p>Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.</p> <p>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни.</p> <p>Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения по плаванию.</p>	В процессе урока	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>организовать работу обучающихся с социально-значимой информации-обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</p>
Плавание (теория)	История плавания. Плавательные упражнения. Способы плавания. Проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди с задержкой дыхания; проплывание отрезков одним из способов плавания.	2	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности;</p> <p>наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;</p>
Итого		102	

Планируемые результаты
Личностные, метапредметные и предметные результаты
освоения учебного предмета

	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные Учебные Действия (УУД)
.	<p style="text-align: center;">Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Совершенствовать навыки игровых умений;</p> <p>Понимание правил игры;</p> <p>Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;</p> <p>Взаимодействовать с партнером и командой;</p> <p>Наблюдать за соблюдением правил игры;</p> <p>Формулировать высказывания своего мнения;</p> <p>Разрешать спорные игровые ситуации.</p>	<p>Личностные ууд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся • Действие смыслообразования • Нравственно-этическое оценивание <p>Коммуникативные ууд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли • Разрешение конфликтов, постановка вопросов • Управление поведением партнера: контроль, коррекция • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками • Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации
.	<p style="text-align: center;">Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>(построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них;</p> <p style="text-align: center;">лазание и акробатические упражнения).</p>	<p>Уметь выполнять упражнения по образцу;</p> <p>Применять правила безопасности при выполнении упражнений;</p> <p>Выполнять перестроения в строю;</p> <p>Следить за самочувствием при физических нагрузках;</p> <p>Контролировать режимы нагрузки на организм.</p> <p>Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.</p> <p>Применять правила личной гигиены и требования</p>	<p>Регулятивные ууд</p>

		к спортивной одежде.	
.	<p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>(бег, метание, прыжки).</p>	<p>Выполнять упражнения, соответствующие возрасту;</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;</p> <p>Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;</p> <p>Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;</p> <p>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание • Волевая саморегуляция, • Коррекция • Оценка качества и уровня усвоения • Контроль в форме сличения с эталоном • Планирование промежуточных целей с учетом результата
.	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>(простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).</p>	<p>Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах;</p> <p>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе;</p> <p>Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;</p> <p>Владеть способами поворотов на лыжах;</p> <p>Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками;</p> <p>Применять простейшие правила обращения с лыжами;</p> <p>Выполнять основные строевые приемы с лыжами.</p>	<p>Познавательные универсальные действия:</p> <p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение структурировать знания • Выделение и формулирование учебной цели • Поиск и выделение необходимой информации • Анализ объектов • Синтез, как составление целого из частей • Классификация объектов

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

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом 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.

**Учебно-методический и материально – технический комплекс,
обеспечивающий реализацию рабочей программы**

Учебно-методическое обеспечение по предмету включает дидактическое и методическое обеспечение авторской программы, взятой за основу при разработке рабочей программы.

- Данные учебно-дидактический и методический комплексы позволяют оптимально:
- Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. М. Просвещение. 2011 г.
 - Учебник «Мой друг – физкультура 1-4 класс». М. Просвещение. 2011г.
 - Учебник Физическая культура 1-4 классы М.Просвещение 2018г

Перечень учебного оборудования по физической культуре

Стенка гимнастическая	1
Козёл гимнастический	1
Перекладина гимнастическая	1
Канат для лазанья	1
Мост гимнастический подкидной	1
Стойка для прыжков в высоту	2
Скамейка гимнастическая жёсткая	3
Маты гимнастические	6
Мяч малый (теннисный)	2
Скакалка гимнастическая	10
Обруч гимнастический	4
Мячи баскетбольные	10

	Волейбольная сетка	1
	Волейбольная сетка со стойками	1
	Мячи волейбольные	4
	Мячи футбольные	2
	Стол для настольного тенниса	2

Критерии и нормы оценки по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях в сравнении с уроком	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.