



Администрация городского округа Дубна Московской области
Управление народного образования
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 3 города Дубны Московской области»
(ГИМНАЗИЯ №3)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 класс**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования реализуется на базовом уровне. Рабочая программа составлена на основе:

1. **Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования**, Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
2. **Авторской программы «Физическая культура. Начальный уровень»**. «Рабочая программа под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение -2021
3. **Рабочей программы воспитания**, утвержденной приказом гимназии № 75/01 – 02 от 31 августа 2021г.

На изучение предмета «Физическая культура» с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю отводится (всего 405ч): в 1 классе —99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического комплекта:

учебник «Физическая культура».1-4 класс. Начальный уровень» для 1-4 го класса, автор В.И. Лях и канд. пед. наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение — 2021

Указанные учебники включены в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

**Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура» на уровне начального общего образования**

Выпускник на начальном уровне общего образования научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура », «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные

- физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие
- гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
 - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
 - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
 - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
 - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
 - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - плавать, в том числе спортивными способами;
 - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Личностные результаты изучения физической культуры

Патриотическое воспитание:

- иметь российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- иметь гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Гражданское и духовно-нравственное воспитание:

- реализация потенциала личности ребенка, сформированности у учащихся определенных гражданских и нравственных идеалов, служащих показателем отношения личности к обществу;
- формирование позитивного правосознания школьников;
- развитие у учащихся рационального и эмоционального восприятия

социальной действительности;

- развитие познавательной активности школьников.

Трудовое воспитание:

- разъяснение ученикам общественной значимости различных профессий, их важности и необходимости;
- знакомство младших школьников с особенностями социально-производственной инфраструктуры города, района;
- привитие элементарных трудовых навыков;
- формирование положительной направленности к трудовой деятельности.

Эстетическое воспитание:

- Развитие эстетического вкуса и эстетических чувств, которые проявляются в процессе выполнения физических упражнений.
- Формирование верного понимания внутренней и внешней красоты человека
- Формирование представлений о единстве этического, эстетического и нравственного.
- Становление понимания физического совершенствования как фундамента гармоничного развития личности ребенка.
- Понимание и восприятие красоты спорта, спортивных зрелищ, традиций и т.д

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- готовность применять биологические знания в интересах своего здоровья,
- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- сформированность навыка рефлексии,
- признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Экологическое воспитание:

- планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- расширять и формировать экологические знания
- прививать навыки правильного поведения в природе;
- формировать эко-отношения (к себе, другим людям, к окружающему социальному и природному миру) и др.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- 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 учетом требований ее 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.

В результате освоения предметного содержания курса физическая культура у обучающихся предполагается *формирование универсальных учебных действий* (регулятивных, познавательных, коммуникативных, личностных):

РЕГУЛЯТИВНЫЕ:

- различать допустимые и недопустимые формы поведения
- уважительное отношение к другим людям
- бережное отношение к спортивному инвентарю и соблюдение правил по технике безопасности
- технически правильно выполнять двигательное действие
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие
- уметь через диалог разрешать конфликты
-

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:

- умение строить по росту, выполнять простые команды
- способы развития физических качеств
- организация деятельности с учетом требований её безопасности
- умение контролировать скорость и расстояние при беге
- умение бежать со средней скоростью и ускоряться
- планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
- уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания
- необходимость отслеживания состояния здоровья
- отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
- умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры
- осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

КОММУНИКАТИВНЫЕ:

- понимание ценности человеческой жизни
- взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в

- игре
- осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах
 - осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр
 - взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности
 - взаимодействовать в группах, подчиняться капитану
 - проявлять положительные качества личности
 - взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом

Предметными результатами являются:

1 класс:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

2 класс:

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

3 класс:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

4 класс:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Система оценки достижения планируемых результатов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 КЛАСС

В процессе урока. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической культуры деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

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

14 часов. Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперёд 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.

15 часов. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

33 часа. Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

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

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

15 часов. Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

22 часа. Спортивные игры

Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося

мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

2 класс

В процессе урока. *Знания о физической культуре*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

14 часов. *Гимнастика с основами акробатики*

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

15 часов. *Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Вервочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

35 часов. *Легкая атлетика*

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

15 часов. *Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

22 часа. *На материале раздела «Спортивные игры»:*

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение

мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

В процессе урока. *Знания о физической культуре*

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

14 часов. *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

35 часов. *Легкая атлетика*

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

15 часов. *Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

15 часа. *Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

22 часа. *На материале спортивных игр:*

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

В процессе урока. *Знания о физической культуре*

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

14 часов. *Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

33 часа. *Легкая атлетика*

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт

Стартовое ускорение

Финиширование

15 часов *Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

15 часов. *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

22 часа. *На материале спортивных игр:*

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Метапредметные связи учебного предмета

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- 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 учетом требований ее 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.

Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» составлено с учетом **Рабочей программы воспитания.**

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» направлен на воспитание высоко нравственных, 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.

Тематическое планирование

(№ п/п	Перечень тем, планируемых для освоения учащимися	Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы	Информация об электронных учебно-методических материалах	Воспитательный потенциал урока в соответствии с модулем «Школьный урок»
1 КЛАСС				
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи в деятельности педагога по физической культуре и спорту предусматривает создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям учащихся, а это обуславливает необходимость:
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч		
1.2	Челночный бег 3x10	2ч		
1.3	Прыжки в длину с места	5ч		
1.4	Метание	6ч		
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/	Формируют волевые качества через волевые усилия, прилагаемые на стадии утомления
2.1	Бег в	4ч		

	чередовании с ходьбой		Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч		
2.3	Преодоление препятствий	2ч		
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч		
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч		
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Формирования основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.
3.1	Строевые упражнения	4ч		
3.2	Перекаты, упоры, седы.	5ч		
3.3	Лазанье, перелезание	7ч		
3.4	Упражнения в равновесии	2ч		
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 часов	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Игра – сильнейшее средство социализации ребенка (становление личности, усвоение знаний, духовных ценностей и норм, присущих обществу)
4.1	С элементами лёгкой атлетике	4ч		
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч		
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	21 ЧАС	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	
5.1	Баскетбол	19ч		
5.2	Футбол	2ч		
ИТОГО:	99ч.			
2 КЛАСС				
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи в деятельности педагога по физической культуре и спорту предусматривает создание необходимых предпосылок к
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч		
1.2	Челночный бег 3x10	2ч		
1.3	Прыжки в длину с места	5ч		

1.4	Метание	6ч		самостоятельным физкультурным занятиям учащихся, а это обуславливает необходимость:
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Формируют волевые качества через волевые усилия, прилагаемые на стадии утомления
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч		
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч		
2.3	Преодоление препятствий	2ч		
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч		
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч		
3.	ГИМНАСТИК А С ЭЛЕМЕНТАМ И АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Формирования основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.
3.1	Строевые упражнения	4ч		
3.2	Перекаты, упоры, седы.	5ч		
3.3	Лазанье, перелезание	7ч		
3.4	Упражнения в равновесии	2ч		
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 ЧАСОВ	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Игра – сильнейшее средство социализации ребенка (становление личности, усвоение знаний, духовных ценностей и норм, присущих обществу)
4.1	С элементами лёгкой атлетике	4ч		
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч		
5.	СПОРТИВНЫ Е ИГРЫ	24 ЧАСА	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Формирования основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.
5.1	Баскетбол	22ч		
5.2	Футбол	2ч		
	ИТОГО:	102 часа		
3 КЛАСС				
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС	Российская электронная школа -	Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься

1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч	https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи в деятельности педагога по физической культуре и спорту предусматривает создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям учащихся, а это обуславливает необходимость:
1.2	Челночный бег 3x10	2ч		
1.3	Прыжки в длину с места	5ч		
1.4	Метание	6ч		
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Формирование волевых качеств, через волевые усилия, прилагаемые на стадии утомления
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч		
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч		
2.3	Преодоление препятствий	2ч		
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч		
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч		
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ И АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Формирования основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.
3.1	Строевые упражнения	4ч		
3.2	Перекаты, упоры, седы.	5ч		
3.3	Лазанье, перелезание	7ч		
3.4	Упражнения в равновесии	2ч		
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 ЧАСОВ	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Игра – сильнейшее средство социализации ребенка (становление личности, усвоение знаний, духовных ценностей и норм, присущих обществу)
4.1	С элементами лёгкой атлетике	4ч		
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч		
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	24 ЧАСА	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к	Игра – сильнейшее средство социализации ребенка (становление личности, усвоение знаний, духовных ценностей и норм, присущих обществу)
5.1	Баскетбол	22ч		
5.2	Футбол	2ч		

			образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	
	ИТОГО:	102ч.		
4 КЛАСС				
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи в деятельности педагога по физической культуре и спорту предусматривает создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям учащихся, а это обуславливает необходимость:
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч		
1.2	Челночный бег 3x10	2ч		
1.3	Прыжки в длину с места	5ч		
1.4	Метание	6ч		
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Формирование волевых качеств, через волевые усилия, прилагаемые на стадии утомления
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч		
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч		
2.3	Преодоление препятствий	2ч		
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч		
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч		
3.	ГИМНАСТИКА А С ЭЛЕМЕНТАМИ И АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Формирования основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.
3.1	Строевые упражнения	4ч		
3.2	Перекаты, упоры, седы.	5ч		
3.3	Лазанье, перелезание	7ч		
3.4	Упражнения в равновесии	2ч		
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 ЧАСОВ	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	Игра – сильнейшее средство социализации ребенка (становление личности, усвоение знаний, духовных ценностей и норм, присущих обществу)
4.1	С элементами лёгкой атлетике	4ч		
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч		

5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	24 ЧАСА	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/	Игра – сильнейшее средство социализации ребенка (становление личности, усвоение знаний, духовных ценностей и норм, присущих обществу)
5.1	Баскетбол	22ч	Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	
5.2	Футбол	2ч		
	ИТОГО:	102ч.		