

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3-4 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);

- приказа Минобрнауки от 06.10.2009 №373 « Об утверждении ФГОС начального общего образования»;

СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 №28;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2

- -комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1 -11 классов (авт.-состав. Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.,М.:

- объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом МБОУ «Кочетовская средняя общеобразовательная школа»;

- Рабочей программы воспитания МБОУ «Кочетовская СОШ»;

- инструктивно-методического письмаБелгородского института развития образования в 2023-2024 учебном году;

- познавательных интересов учащихся.

Сроки реализации программы – 2 года

Для реализации рабочей программы используются следующий УМК:

**Для педагога:**

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение.

**Для обучающихся:**

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 405 часа для обязательного изучения физической культуры на ступени начального общего образования, из них

3 класс: 68 часа, 2 час в неделю, 34 учебные недели

4 класс: 68 часа, 2 час в неделю, 34 учебные недели.

Занятия по предмету проводятся в форме уроков.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

Содержание учебного предмета.

***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профи­лактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

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

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

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

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

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

*Опорный прыжок:*с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

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

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

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

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

***Лыжные гонки.***

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

***Плавание.***

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

***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***

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

***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 полушпагаты 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 асимметрическими 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 переменой 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.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

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

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двух­шажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

* *Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (по­лоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».
* *Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».
* *Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

Военно- спортивная подготовка ползанье по пластунски под препятствием, прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в обруч.

**Требования к качеству освоения программного материала**

       В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физиче­ская культура» учащиеся III класса должны:  
      ***иметь представление:***  
      — о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;  
      — о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревнова­тельных;  
      — об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;  
      ***уметь:***  
— составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быст­роты, гибкости и координации;  
      — выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения техниче­ских действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;  
      — проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);  
      — составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;  
      — вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;  
      ***демонстрировать уровень физической подготовленности*** .

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:**

* Прыжок в длину с места;
* Бег 30 м. с высокого старта или челночный бег 3 х 10 метров;
* Сгибание и разгибание рук в висе ( подтягивание) -мальчики;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -девочки;
* Наклон вперед из положения «си
* Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

**4 класс**

**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**

***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 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».

***Легкая атлетика***

* *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».
* *Низкий старт.*
* *Стартовое ускорение.*
* *Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***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).

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

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая ма­шина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*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»).
* *Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); пере­дача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Военно- спортивная подготовка ползанье по пластунски под препятствием,

прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в высоту.

**Общеразвивающие упражнения**

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

***Развитие гибкости****:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких вы­падов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации движений****:* произвольное преодоление простых препятствий; передвиже­ния с изменяющимися направлениями движения, с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, вклю­чающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы уп­ражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвиже­ния; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мел­кими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

***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 и коррекции мышеч­ного корсета.

***Развитие силовых способностей****:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего 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 и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

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

***Развитие координации движений****:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

***Развитие быстроты****:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в макси­мальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

***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 уменьшающимся 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 и двумя руками из разных ис­ходных положений 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 на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

**Требования к качеству освоения программного материала**

      В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:  
      ***знать ииметь представление:***  
      *—*о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской ар­мии;  
      — о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кро­вообращения;  
      — о физической нагрузке и способах ее регулирования;  
      — о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилак­тике травматизма;  
      ***уметь:***  
      — вести дневник самонаблюдения;  
      — выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;  
      — подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;  
      — выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;  
      — оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;  
      ***демонстрировать уровень физической подготовленности***

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности**

* Прыжок в длину с места;
* Бег 30 м. с высокого старта или челночный бег 3 х 10 метров;
* Сгибание и разгибание рук в висе ( подтягивание) - мальчики;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - (девочки);
* Наклон вперед из положения «сидя»;
* Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

**Тематическое планирование**

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учётом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонациональ­ного российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других наро­дов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представ­лений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчиво­сти, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать кон­фликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела и тем** | **Часы учебного времени** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры «Салки», «Третий лишний», «Платочек» | 1 | **Определяют и кратко характеризуют** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми |
| 2 | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр. Строевые упражнения, разучивание прыжков в длину с места, подвижные игры «Третий лишний», «Салки» | 1 | **Определяют** цель возрождения Олимпийских игр. **Составляют** (с помощью учителя) режим дня. **Отбирают** комплексы упражнений для утренней зарядки |
| 3 | Физическая культура, как система регулярных занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения, разучивание техники метания мяча, подвижные игры «Салки», «Кошки-мышки» | 1 | **Раскрывают** понятие «Физическая культура» **Осваивают** технику ходьбы различными способами. |
| 4 | Связь физической культуры с укреплением здоровья. Строевые упражнения  Закрепление техники метания мяча, Подвижные игры «Салки», «Выбивной» | 1 | **Определяют** признаки положительного влияния занятий физкультурой. **Осваивают** технику метания мяча различными способами. |
| 5 | Роль и значение занятий физической культурой. Строевые упражнения  Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Выше ноги от земли, Кошки-мышки, Салки | 1 | **Определяют** признаки положительного влияния занятий физкультурой. **Осваивают** технику метания мяча различными способами. |
| 6 | Строение тела, основные формы движений. Развитие быстроты. Эстафеты по лабиринту. Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Салки, Выбивной | 1 | **Характеризуют** основные части тела человека. **Проявляют** качества силы, быстроты, выносливости и координации |
| 7 | Понятие о беге. Развитие выносливости. Бег 300м (д), 500м (м)на результат. Беговые эстафеты, игры. | 1 | **Усваивают** основные понятия о беге.**Осваивают** технику бега различными способами. |
| 8 | Встречные эстафеты с предметами и без предметов. | 1 | **Осваивают** технику бега различными способами. |
| 9 | Понятие о беге. Развитие выносливости – бег 1000м без учета времени, подвижные игры: Платочек, Угадай, чей голосок. | 1 | **Усваивают** основные понятия о беге. **Осваивают** технику бега различными способами. |
| 10 | Сердце и кровеносные сосуды. Развитие ловкости, координации. Обучение ловле и передачи мяча 2-мя руками, игры: Мяч водящему, Охотники и утки, Салки с мячом. | 1 | **Устанавливают** связь между развитием физических качеств и работой сердца. **Осваивают** технику ведения и передачи мяча различными способами. |
| 11 | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений. Развитие ловкости, быстроты.. Обучение ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Третий лишний, Салки с мячом | 1 | **Устанавливают** связь между развитием физических качеств и органами чувств.  **Осваивают** технику ведения и передачи мяча различными способами |
| 12 | Орган осязания – кожа. Развитие ловкости, быстроты. Обучение ведению мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры. | 1 | **Анализируют** советы, как ухаживать за кожей. **Осваивать** технику ведения и передачи мяча различными способами |
| 13 | Правила личной гигиены. Развитие координации. Совершенствование беговых эстафет по прямой с прыжками и мячами. Игры. | 1 | **Учатся** правильному выполнению правил личной гигиены. **Проявляют** качества силы, быстроты, выносливости и координации |
| 14 | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (гимнастика, акробатика, подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры | 1 | **Осваивают** технику безопасности.  **Осваивают** универсальные умения по взаимодействию **в** парах и группах |
| 15 | Правила личной гигиены. УГГ на формирование правильной осанки, строевые упражнения. Лазания по гимнастической скамейке, прыжки через скакалку. Подвижные игры:  «Салки с мячами», «Платочек», «Второй лишний» | 1 | **Учатся** правильному выполнению правил личной гигиены. **Различают** и **выполняют** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |
| 16 | Эстафеты с предметами и без предметов:  -Беговая,  -С прыжками,  - С мячами,  - С обручами,  -Со скакалками | 1 | **Осваивают** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. |
| 17 | Укрепление здоровья средствами закаливания. УГГ на формирование правильной осанки. Лазания и перелезания, разучивание кувырка вперед, висы, прыжки через скакалку .  Подвижные игры.  Поднимание туловища за 30 секунд | 1 | **Узнают** правила проведения закливающих процедур**. Осваивают** технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 18 | Правила проведения закаливающих процедур. УГГ на формирование правильной осанки.  Лазания и перелезания. Разучивание кувырка вперед, стойка на лопатках. Висы и упоры. Эстафеты. | 1 | **Осваивают** технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 19 | Мозг и нервная система. УГГ на формирование правильной осанки.  Лазания и перелезания. Закрепление кувырка вперед, стойки на лопатках. Висы и упоры. Игры. | 1 | **Получают** представление о работе мозга. **Осваивают** технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 20 | Центральная нервная система. Совершенствование лазания по гимн.скамейке, висы и упоры, акробатические упражнения, упр. в равновесии. Игры. | 1 | **Получают** представление о работе нервной системы. **Осваивают** технику кувырка: группировка, перекаты в группировке. |
| 21 | Роль дыхания во время движений. Совершенствование лазания по гимн.скамейке, акробатические упражнения, упр. в равновесии. Игры, эстафеты | 1 | **Получают** представление о работе органов дыхания. **Осваивают** технику равновесия: стойку на носках, на одной ноге, ходьбу по гимнастической скамейке. |
| 22 | Спортивные соревнования «Веселые старты» | 1 | **Проявляют** качества силы, координации и выносливости |
| 23 | Работа органов пищеварения. ОРУ. Лазание по гимн. скамейке,. Упражнения для развития гибкости, разучивание опорных прыжков, с поворотами. Подвижные игры | 1 | **Получают** представление о работе органов пищеварения. **Осваивают** технику кувырка: группировка, перекаты в группировке. |
| 24 | Пища и питательные вещества. ОРУ. Лазание по гимн.скамейке, Закрепление опорных прыжков (согнув ноги, ноги врозь). Упражнения для гибкости. | 1 | **Узнают**какие вещества необходимы для роста организма.  **Осваивают** технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 25 | Рекомендации по правильному усвоению пищи. ОРУ. Лазание по гимн.скамейке, Совершенствование опорных прыжков  Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести | 1 | **Обосновывают** важность рекомендаций.  **Осваивают** технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 26 | Вода и питьевой режим. ОРУ. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести.  Полоса с препятствиями. Лазания и перелезания через гимн.скамейку. | 1 | **Усваивают** азы питьевого режима. **Осваивать** технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 27 | Беговые эстафеты с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей**.** | 1 | **Проявляют** качества силы, координации и выносливости |
| 28 | Вода и питьевой режим. ОРУ .Лазание по гимн. скамейке, Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести.  Подвижные игры | 1 | **Усваивают** азы питьевого режима **Осваивают** технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 29 | Режим дня, его содержание. ОРУ. Лазание по гимн.скамейке, игры, беговые эстафеты | 1 | **Учатся** правильно распределять время. **Осваивают** технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 30 | Беговые эстафеты с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей. **Рубежное контрольное тестирование.** | 1 | **Проявляют** качества силы, координации и выносливости |
| 31 | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры, оказание первой помощи). Игры .Лыжная строевая подготовка. | 1 | **Осваивают** технику безопасности.  **Применяют** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь. |
| 32 | Значение занятий лыжной подготовкой. Построение вшеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1 | **Применяют** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь. |
| 33 | Значение занятий лыжной подготовкой. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 1 | **Осваивают** универсальное умение передвижения на лыжах |
| 34 | Значение занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 1 | **Демонстрируют** технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов |
| 35 | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 1 | **Демонстрируют** технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов |
| 36 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 1 | **Демонстрируют** технику передвижения на лыжах ступающим шагом. |
| 37 | Соревнования по подниманию туловища  за 30 секунд | 1 | **Проявляют** качества силы, координации и выносливости |
| 38 | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Попеременно двухшажный ход.  Игра «Два до­ма». | 1 | **Демонстрируют** технику передвижения на лыжах ступающим шагом. |
| 39 | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». | 1 | **Демонстрируют** технику передвижения на лыжах ступающим шагом. |
| 40 | Соревнования по броскам мяча в кольцо «Меткий стрелок» | 1 | **Проявляют** качества силы, координации и выносливости |
| 41 | Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». | 1 | **Выполняют** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности |
| 42 | Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 | **Выполняют** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности |
| 43 | Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 | **Выполняют** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
| 44 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой**.**  Лыжные эстафеты. Игра «За мной». Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». | 1 | **Выполняют** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
| 45 | Значение занятий лыжной подготовкой. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 1 | **Осваивают** универсальное умение передвижения на лыжах |
| 46 | Значение занятий лыжной подготовкой Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | 1 | **Осваивают** универсальное умение передвижения на лыжах. |
| 47 | ТБ на занятиях плаванием. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. | 1 | Повторить ТБ |
| 48 | Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. | 1 | Упражнения для развития силы рук |
| 49 | Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «Поплавок»). | 1 | Дыхательные упражнения |
| 50 | Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (скольжение на груди и спине). | 1 | Упражнения для развития выносливости |
| 51 | Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. | 1 | Упражнения для развития силы рук |
| 52 | Проплывание одним из способов 25м. Игры и развлечения на воде: « Медуза», «Звёздочка». | 1 | Упражнения для развития силы рук |
| 53 | Прыжки с тумбочки. Повторное проплывание отрезков 10-25м. Игры и развлечения на воде: «Скольжение на груди на дальность». | 1 | Упражнения для развития выносливости |
| 54 | Повороты. Повторное проплывание отрезков 10-25м. Игры и развлечения на воде: «Скольжение на груди на дальность». | 1 | Упражнения для развития выносливости |
| 55 | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры «Салки», «Третий лишний», «Платочек» | 1 | **Проявляют** качества силы, координации и выносливости.  **Осваивают** технику безопасности. |
| 56 | Самоконтроль. Соревнования по мини-футболу | 1 | **Учатся** правильно оценивать свое самочувствие. **Проявляют** качества силы, координации и выносливости |
| 57 | Измерение роста, массы тела Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры. | 1 | **Учатся** измерять вес и массу тела. **Осваивают** технику различных упражнений с мячом. |
| 58 | Первая помощь при травмах. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры. | 1 | **Руководствуются** правилами профилактики травматизма**.**  **Осваивают** технику различных упражнений с мячом. |
| 59 | Первая помощь при травмах Развитие координации. Совершенствование беговых эстафет по прямой с прыжками и мячами. Игры. | 1 | **Руководствуются** правилами профилактики травматизма**.**  **Осваивают** технику различных упражнений с мячом. |
| 60 | Первая помощь при травмах Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Третий лишний, Салки с мячом | 1 | **Руководствуются** правилами профилактики травматизма**.**  **Осваивают** технику различных упражнений с мячом |
| 61 | Понятие прыжки. Строевые упражнения. Беговые эстафеты. Подвижные игры «Салки», «Третий лишний», «Платочек» | 1 | **Усваивают** основные понятия о прыжках. **Проявляют** качества силы, координации и выносливости |
| 62 | Понятие метание. Строевые упражнения, Совершенствование прыжков в длину с места, подвижные игры «Третий лишний», «Салки» | 1 | **Усваивают** понятие метание, называют снаряды для метания.  **Проявляют** качества силы, координации и выносливости |
| 63 | Понятие метание. Строевые упражнения, закрепление техники метания мяча, подвижные игры «Салки», «Кошки-мышки» | 1 | **Усваивают** понятие метание, называют снаряды для метания.  **Осваивают** технику метания мяча различными способами. |
| 64 | Снаряды для метания. Строевые упражнения  Закрепление техники метания мяча, Подвижные игры «Салки», «Выбивной» | 1 | **Усваивают** понятие метание, называют снаряды для метания.  **Осваивать** технику метания мяча |
| 65 | Понятие о беге. Строевые упражнения  Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Выше ноги от земли, Кошки-мышки, Салки | 1 | **Усваивают** основные понятия в беге. **Осваивают** технику метания мяча различными способами. |
| 66 | Понятие прыжки. Развитие быстроты. Эстафеты по лабиринту. Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Салки, Выбивной | 1 | **Осваивают** технику прыжков различными способами. |
| 67 | Понятие о беге на короткие и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 300м (д), 500м (м)на результат. Беговые эстафеты, игры. **Итоговое контрольное тестирование.** | 1 | **Описывают** технику бега. **Осваивают** технику чередования ходьбы и бега различными способами. |
| 68 | Понятие о беге на короткие и длинные дистанции. Развитие выносливости – бег 1000м без учета времени, подвижные игры: Платочек, Угадай, чей голосок. | 1 | **Осваивают** технику чередования ходьбы и бега различными способами. |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела и тем урока** | **Часы учебного времени** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры «Салки», «Третий лишний», «Платочек» | 1 | **Определяют и кратко характеризуют** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми |
| 2. | Современные Олимпийские игры. Строевые упражнения, разучивание прыжков в длину с места, подвижные игры «Третий лишний», «Салки» | 1 | **Определяют** цель возрождения Олимпийских игр.**Составляют**(с помощью учителя) режим дня. **Отбирают**комплексы упражнений для утренней зарядки |
| 3. | Символика Олимпийских Игр. Строевые упражнения, разучивание техники метания мяча, подвижные игры «Третий лишний», «Салки», Колдунчики» | 1 | **Объясняют** смысл символики.**Осваивают**комплексы упражнении для утренней зарядки. |
| 4. | Понятие о метании. Строевые упражнения, разучивание техники метания мяча,подвижные игры «Салки», «Кошки-мышки» | 1 | **Усваивают** правила метания.**Осваивают**технику ходьбы различными способами. |
| 5. | Понятие о метании. Строевые упражнения  Закрепление техники метания мяча, Подвижные игры «Салки», «Выбивной» | 1 | **Усваивают** правила метания.**Осваивают**технику метания мяча различными способами. |
| 6. | Роль и значение физической культуры. Строевые упражнения  Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Выше ноги от земли, Кошки-мышки, Салки | 1 | **Определяют** признаки положительного влияния на человека.**Осваивают**технику метания мяча различными способами. |
| 7. | Понятие «эстафета». Развитие быстроты. Эстафеты по лабиринту. Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Салки, Выбивной | 1 | **Усваивают** правила соревнований в эстафетах.**Проявляют**качества силы, быстроты, выносливости и координации |
| 8. | Понятие о беге. Развитие выносливости. Бег 300м (д), 500м (м)на результат. Беговые эстафеты, игры. | 1 | **Усваивают** правила соревнований в беге.**Осваивают**технику бега различными способами. |
| 9. | Понятие о беге. Развитие выносливости – бег 1000м без учета времени, подвижные игры: Платочек, Угадай, чей голосок. | 1 | **Усваивают** правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции..**Осваивать** технику бега. |
| 10. | Строение тела. Развитие ловкости, координации. Обучение ловле и передачи мяча 2-мя руками, игры: Мяч водящему, Охотники и утки, Салки с мячом. | 1 | **Характеризуют** основные части тела человека.**Осваивают**технику ведения и передачи мяча различными способами. |
| 11. | Осанка человека. Развитие быстроты.  Обучение ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Второй лишний, Салки | 1 | **Выполняют** упражнения на улучшение осанки.**Осваивать** технику ведения и передачи мяча различными способами. |
| 12. | Сердце и кровеносные сосуды. Развитие ловкости, быстроты.. Обучение ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Третий лишний, Салки с мячом | 1 | **Устанавливают** связь между развитием физических качеств и работой сердца.  **Осваивают**технику ведения и передачи мяча различными способами |
| 13. | Укрепление сердца с помощью физических упражнений. Развитие ловкости, быстроты. Обучение ведению мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры | 1 | **Объясняют** важность занятий физическими упражнениями**. Осваивают**технику ведения и передачи мяча |
| 14. | Роль органов зрения во время движения и передвижения человека. Развитие ловкости, быстроты. Обучение ведению мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры. | 1 | **Устанавливают** связь между развитием физических качеств и органами чувств.  **Осваивают**технику ведения и передачи мяча различными способами |
| 15. | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (гимнастика, акробатика, подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры | 1 | **Осваивают**технику безопасности.  **Осваивают**универсальные умения по взаимодействию **в** парах и группах |
| 16. | Осанка человека. УГГ на формирование правильной осанки, строевые упражнения. Лазания по гимнастической скамейке, прыжки через скакалку. Подвижние игры:  «Салки с мячами», «Платочек», «Второй лишний» | 1 | **Выполняют** упражнения на улучшение осанки.**Различают**и **выполняют**строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |
| 17.. | Эстафеты с предметами и без предметов:  -Беговая,  -С прыжками,  - С мячами,  - С обручами | 1 | **Осваивают**универсальные умения при выполнении организующих упражнений. |
| 18. | Кожа, уход за кожей. УГГ на формирование правильной осанки. Лазания и перелезания, разучивание кувырка вперед, висы,прыжки через скакалку .  Подвижные игры.  Поднимание туловища за 30 секунд | 1 | **Анализируют** советы как ухаживать за кожей.**Осваивают**технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 19. | Правила личной гигиены. УГГ на формирование правильной осанки.Лазания и перелезания. Разучивание кувырка вперед, стойка на лопатках.Висы и упоры. Эстафеты. | 1 | **Дают** оценку своему уровню личной гигиены.**Осваивают**технику лазания, ползания |
| 20. | Укрепление здоровья средствами закаливания. УГГ на формирование правильной осанки.  Лазания и перелезания. Закрепление кувырка вперед, стойки на лопатках.Висы и упоры. Игры. | 1 | **Дают** оценку своему уровню закаленности.**Осваивают**технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку |
| 21. | Правила проведения закаливающих процедур. Совершенствование лазания по гимн. скамейке, висы и упоры, акробатические упражнения, упр. в равновесии. Игры. | 1 | **Анализируют** правила безопасности во время закаливания**. Осваивают**технику кувырка: группировка, перекаты в группировке. |
| 22. | Мозг и нервная система. Совершенствование лазания по гимн. скамейке, акробатические упражнения, упр. в равновесии. Игры, эстафеты | 1 | **Получают** представление о работе мозга и нервной системы.**Осваивают**технику равновесия: стойку на носках |
| 23. | Важная роль работы мозга и нервной системы. Совершенствование лазания по гимн. скамейке, акробатические упражнения, упр. в равновесии. Игры, беговые эстафеты | 1 | **Обосновывают** важность рекомендаций.**Осваивать** технику равновесия: стойку на носках, на одной ноге. |
| 24. | Роль органов дыхания во время движения. ОРУ.Лазание по гимн. скамейке,. Упражнения для развития гибкости, разучивание опорных прыжков, с поворотами. Подвижные игры | 1 | **Получают представление о работе органов дыхания. Осваивают** технику кувырка: группировка, перекаты в группировке. |
| 25. | Как правильно дышать при различных физических нагрузках. ОРУ.Лазание по гимн. скамейке, Закрепление опорных прыжков (согнув ноги, ноги врозь). Упражнения для гибкости. | 1 | **Выполняют** упражнения на различные виды дыхания.**Осваивают**технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 26. | Органы пищеварения.  ОРУ.Лазание по гимн. скамейке, Совершенствование опорных прыжков  Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести | 1 | **Получают** представление о работе органов пищеварения  **Осваивают**технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 27. | Пища и питательные вещества. ОРУ. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести.  Полоса с препятствиями. Лазания и перелезания через гимн. скамейку. | 1 | **Узнают** какие вещества необходимы для роста организма.**Осваивают**технику лазания, ползания . |
| 28. | Рекомендации по правильному питанию. ОРУ.Лазание по гимн. скамейке, Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести.  Подвижные игры | 1 | **Обосновывают** важность рекомендаций.**Осваивают**технику лазания, ползания, перелезаниечерез скамейку. |
| 29. | Вода и питьевой режим. ОРУ.Лазание по гимн. скамейке, игры, беговые эстафеты | 1 | Усваивают азы питьевого режима.**Осваивают**технику лазания, ползания,перелезания. |
| 30. | Беговые эстафеты с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей | 1 | **Проявляют** качества силы, координации и выносливости |
| 31. | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры, оказание первой помощи). Игры .Лыжная строевая подготовка. | 1 | **Осваивают**технику безопасности.  **Применяют**правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь. |
| 32. | Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой. Построение вшеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1 | **Применяют**правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  **Проявляют**качества силы, координации и выносливости |
| 33. | Значение занятий лыжной подготовкой. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 1 | **Осваивают**универсальное умение передвижения на лыжах |
| 34. | Значение занятий лыжной подготовкой. Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | 1 | **Описывают** технику передвижения на лыжах. **Осваивают**универсальное умение передвижения на лыжах. |
| 35. | Значение занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 1 | **Демонстрируют**технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов |
| 36. | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире»**.** | 1 | **Демонстрируют**технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов |
| 37. | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 1 | **Демонстрируют**технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов |
| 38. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 1 | **Демонстрируют**технику передвижения на лыжах ступающим шагом. |
| 39. | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Попеременно двухшажный ход. Игра «Два до­ма». | 1 | **Демонстрируют**технику передвижения на лыжах ступающим шагом. |
| 40. | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Попеременно двухшажный ход.  Игра «Два до­ма». | 1 | **Демонстрируют**технику передвижения на лыжах ступающим шагом. |
| 41. | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». | 1 | **Демонстрируют**технику передвижения на лыжах ступающим шагом. |
| 42. | Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.  Игра «Кто дольше про­катится». | 1 | **Выполняют**разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности |
| 43. | Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.  Игра «Кто дольшепро­катится». | 1 | **Выполняют**разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности |
| 44. | Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее в гору». | 1 | **Выполняют** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности |
| 45. | Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 | **Выполняют**разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
| 46. | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой**.**  Лыжные эстафеты. Игра «За мной».Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». | 1 | **Выполняют**разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
| 47. | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой**.**  Лыжные эстафеты. Игра «За мной».Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». | 1 | **Выполняют** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности |
| 48. | Значение занятий лыжной подготовкой. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 1 | **Осваивают**универсальное умение передвижения на лыжах |
| 49. | Развитие ловкости, координации. Обучение ловле и передачи мяча 2-мя руками, игры: Мяч водящему, Охотники и утки, Салки | 1 | **Осваивают**технику ведения и передачи мяча различными способами. |
| 50 | Развитие быстроты.  Обучение ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Второй лишний, Салки | 1 | **Осваивают**технику ведения и передачи мяча различными способами. |
| 51. | Развитие ловкости, быстроты.. Обучение ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Третий лишний, Салки с мячом | 1 | **Осваивают**технику ведения и передачи мяча различными способами |
| 52. | Развитие ловкости, быстроты. Обучение ведению мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры | 1 | **Осваивают**технику ведения и передачи мяча |
| 53. | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры «Салки», «Третий лишний», «Платочек | 1 | **Учатся** правильно распределять время.**Осваивают**технику различных упражнений с мячом. |
| 54. | Утренняя зарядка. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ловли мяча 2-мя руками, ведения мяча на месте. Игры. | 1 | **Определяют** назначение утренней зарядки.**Осваивают**технику различных упражнений с мячом. |
| 55. | Режим дня, его содержание. Обучение, закрепление  Ловля мяча 2-мя руками, ведение мяча на месте. Игры. | 1 | **Проявляют** качества силы, координации и выносливости.  **Осваивают**технику безопасности. |
| 56. | Режим дня, его содержание. Развитие быстроты.  Закрепление ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Второй лишний, Салки | 1 | **Учатся** правильно распределять время.**Проявляют** качества силы, координации и выносливости |
| 57. | Физкультминутки. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Третий лишний, Салки с мячом | 1 | **Определяют** назначение физкультминуток.**Осваивают**технику различных упражнений с мячом. |
| 58. | Физические упражнения. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры. | 1 | **Определяют** назначение физических упражнений.  **Осваивают**упражнения с мячом. |
| 59. | Игра на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры. | 1 | **Дают** оценку своим привычкам,связанным с режимом дня. **Осваивают**технику различных упражнений с мячом. |
| 60 | Измерение роста,массы тела.Строевые упражнения. Беговые эстафеты. Подвижные игры «Салки», «Третий лишний», «Платочек» | 1 | **Учатся** измерять свой рост, массу тела. **Проявляют**качества силы, координации и выносливости |
| 61. | Понятие прыжки. Строевые упражнения, Совершенствование прыжков в длину с места, подвижные игры «Третий лишний», «Салки» | 1 | **Усваивают** правила во время выполнения прыжков.**Проявляют**качества силы, координации и выносливости |
| 62. | Понятие метание. Строевые упражнения, закрепление техники метания мяча, подвижные игры «Третий лишний», «Салки», «Колдунчики» | 1 | **Осваивают**технику метания мяча различными способами.  **Осваивают** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. |
| 63. | Снаряды для метания. Строевые упражнения, закрепление техники метания мяча, подвижные игры «Салки», «Кошки-мышки» | 1 | **Осваивают**технику метания мяча различными способами. |
| 64. | Первая помощь при травмах. Строевые упражнения  Закрепление техники метания мяча, Подвижные игры «Салки», «Выбивной» | 1 | **Руководствуются** правилами профилактики травматизма.**Осваивают**технику метания мяча различными способами. |
| 65. | Травмы, которые можно получить на занятиях. Строевые упражнения  Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Выше ноги от земли, Кошки-мышки, Салки | 1 | **Дают** оценку своим знаниям о первой помощи. |
| 66. | Понятие о беге. Развитие быстроты. Эстафеты по лабиринту. Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Салки, Выбивной | 1 | **Усваивают** правила соревнований в беге.**Осваивают** технику прыжков. |
| 67. | Понятия о беге. Развитие выносливости. Бег 300м (д), 500м (м)на результат. Беговые эстафеты, игры. | 1 | **Описывают** технику выполнения беговых упражнений. |
| 68. | Понятие о беге на короткие и длинные дистанции. Развитие выносливости – бег 1000м без учета времени, подвижные игры: Платочек, Угадай, чей голосок. | 1 | **Усваивают** правила соревнований на короткие и длинные дистанции.  **Осваивают** технику ходьбы и бега различными способами. |

**Лист корректировки 3 класс**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Лист корректировки 4 класс**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |