

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 33» г. Белгорода**

«Рассмотрено» Руководитель МО Белянина Л.В.  Протокол № 1 от « 31 » августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ СОШ № 33г. Белгорода Лоза Н.И.  от « 31 »августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №33 Мамин О.В. _____ Приказ № 195 от «31» августа 2023 г.
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
уровня начального общего образования,  
обеспечивающая реализацию ФГОС НОО  
Базовый уровень  
В новой редакции.**

Составители:  
учителя физической культуры  
МБОУ СОШ №33 г. Белгорода  
Белянина Л.В.  
Ткачев А.Н.

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре / Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011 (стандарты второго поколения);

- с авторской программой Физическая культура. Рабочие программы В.И.Лях - М.: Просвещение, 2021г.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

***Нормативными документами для составления рабочей программы являются:***

- Конституция Российской Федерации (ст.43)
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ статьи 10, 11, 12, 28, 29, 30, 47, 55, 66, «ОБ образовании в Российской Федерации»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН (2.4.2. №2821 – 10), «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении введение в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 года, рег. №17785)
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10.2009г. №373)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 №1067 (зарегистрированном в Минюсте РФ 30 января 2013 года, рег. №26755) «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- 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.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

## **2 класс**

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- 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.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры ит.д.):

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

## **3 класс**

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- 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.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,), о физической культуре;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры ит.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **4 класс**

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- 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.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами для реализации цели и задач программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельный подход, интенсификация и оптимизация, расширение меж предметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения,

круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	Количество часов (уроков)			
			Класс			
			I	II	III	IV
			<b>99</b>	<b>102</b>	<b>68/102</b>	<b>68/102</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>12/14</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3/4</b>	<b>3/4</b>
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование 246/314 ч</b>					
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность 238/306 ч</b>					
<b>3.3</b>	<b>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</b>	<b>54</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>3.4</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»</b>	<b>64</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>3.5</b>	<b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	<b>50</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>3.6</b>	<b>Лыжные гонки «Все на лыжи!»</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>4.</b>	<b>Вариативная часть 22 ч</b>					
<b>4.1</b>	<b>Подвижные и народные игры</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>4.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>5.</b>	<b>Плавание</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>6.</b>	<b>Модуль «Лепта»</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>270/338</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>68/102</b>	<b>68/102</b>

**Обоснование изменений и дополнений авторской (примерной) программы внесенных ОУ**

Раздел «Знания о физической культуре» изучается с 1-4 класс по 3 часа год из расчета 10-15 минут урока.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» в 1-4 классе изучается по 3 часа в год в течение 10-15 мин урока.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» в 1-4 классе по 2 часа в год в течение 10-15 мин урока.

Обучающиеся, временно освобожденные от практической части урока физической культуры, изучают «Знания о физической культуре» предмет по теме урока (теоретически).

В связи с тем, что школа не располагает необходимыми материально-техническими условиями, инвариантный модуль «Лыжные гонки» заменен содержанием других инвариантных модулей. Общее количество часов на раздел Лыжные гонки составляет 48 часов (часы пропорционально распределены по разделам легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание», подвижные и спортивные игры «Играем все!», в вариативной части). Модуль «Плавание» вводится в содержание программы при наличии соответствующих условий и материально-технической базы по решению муниципальных органов управления образованием. В связи с этим в календарно-тематическое планирование вносятся соответствующие изменения. А также в связи с тем, что с 2014 года введен в апробацию новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), в рабочую программу включены виды, входящие в комплекс ГТО.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

**1 класс – 99 часов**

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Основы знаний</b>	
<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
<b>Современные Олимпийские игры</b> Идеалы и символика Олимпийских игр.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b> Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
<b>Органы чувств</b> Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
<b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»



<p><b>Тренировка ума и характера</b> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p><b>Спортивная одежда и обувь</b> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p><b>Самоконтроль</b> Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p>

<b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	
<p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость; названия метательных снарядов.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средними длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон»,</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>

<p>«Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м). Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<p><b><i>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»</i></b></p>	
<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p>
---	---

<p>рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>	<p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b><i>Подвижные игры «Играем все!»</i></b></p>	
<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и</p>

<p>Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p>	<p>кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<b>Лыжная подготовка «Все на лыжи!»</b>	
<p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>в организации активного отдыха</p>
<b>Твои физические способности</b>	
<p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p>

## 2 класс – 102 часа

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Основы знаний</b>	
<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>

<b>Современные Олимпийские игры</b> Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
<b>Что такое физическая культура</b> Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b> Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота.	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота.
<b>Сердце и кровеносные сосуды</b> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.
<b>Органы чувств</b> Специальные упражнения для органов зрения.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения.
<b>Мозг и нервная система</b> Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека.	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам.
<b>Органы дыхания</b> Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
<b>Пища и питательные вещества</b> Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i>	Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»
<b>Тренировка ума и характера</b> Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
<b>Спортивная одежда и обувь</b> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях).	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
<b>Самоконтроль</b> Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в

	течение учебного года.
<p><b>Первая помощь при травмах</b></p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>

<b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	
<p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: бег на выносливость; названия прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средними длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м). Бег с ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>

<p>месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
---	---

***Гимнастика с основами акробатики «Бодрист, грация, координация»***

<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Кувырок вперед; стойка на лопатках</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
---	--



<p>согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прыском; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды</p>	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p>
---	---

<p>«Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</i></p>	<p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b><i>Подвижные игры «Играем все!»</i></b></p>	
<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй,</i></p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для</p>

играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	занятий на открытом воздухе.
<b>Лыжная подготовка «Все на лыжи!»</b>	
<p><i>Овладение знаниями.</i> Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>
<p><b>Твои физические способности</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p>

### 3 класс – 102 часа

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Основы знаний</b>	
<p><b>Современные Олимпийские игры</b></p> <p>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).</p> <p><b>Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.</b></p> <p><b>История появления современного спорта.</b></p>	<p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр.. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.</p> <p>Устанавливают связь развития физической культуры.</p>
<p><b>Что такое физическая культура</b></p> <p>Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>

<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b> Упражнения на улучшение осанки, для укрепления спины.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц спины.
<b>Сердце и кровеносные сосуды</b> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.
<b>Органы чувств</b> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения.
<b>Закаливание</b> Укрепление здоровья средствами закаливания.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя».
<b>Мозг и нервная система</b> Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.
<b>Органы дыхания</b> Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека, физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
<b>Пища и питательные вещества</b> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.
<b>Тренировка ума и характера</b> Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i>	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
<b>Спортивная одежда и обувь</b> Рекомендации по уходу за спортивной	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени

одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i>	года и погодных условий. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
<b>Самоконтроль</b> Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>	Учатся правильно оценивать своё Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
<b>Первая помощь при травмах</b> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i>	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	Узнают виды упражнений и их применение. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя» Составляют комплексы упражнений. Научатся находить измерять ЧСС (пульс)
<b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	
<i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте

<p>частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с</p>	<p>сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
---	--

<p>места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4—5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<p><b><i>Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация»</i></b></p>	
<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-</i></p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных</p>

<p><i>силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</b></p> <p><b>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.</b></p> <p><b>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</b></p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи-тайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</b></p>	
<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых</i></p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со</p>



<p><i>способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i></p> <p>Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	<p>сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p><b><i>Лыжная подготовка «Все на лыжи!»</i></b></p>	
<p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для</p>

	занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха
<b>Твои физические способности</b>	
Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости	Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет
<b>Плавательная подготовка.</b>	
Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	Соблюдают правила безопасности. Знакомятся с видом плавания, его пользы для организма.
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b>	
Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	

#### 4 класс – 102 часа

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Основы знаний</b>	
<b>Современные Олимпийские игры</b> Роль Пьера де Кубертена в их становлении.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
<b>Что такое физическая культура</b> Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. <b>Из истории развития физической культуры в России.</b> <b>Развитие национальных видов спорта в России.</b>	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Определяют что такое физическая культура и узнают историю развития. Знакомятся с видами спорта, узнают историю.
<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b> Упражнения на улучшение осанки, для	Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц стоп ног.

<p>укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.</p> <p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</p>	<p>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b></p> <p>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p> <p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p>	<p>Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p><b>Органы чувств</b></p> <p>Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p>	<p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.</p>
<p><b>Мозг и нервная система</b></p> <p>Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p><b>Органы дыхания</b></p> <p>Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких.</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p><b>Вода и питьевой режим</b></p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p> <p>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Тренировка ума и характера</b></p> <p>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p><b>Спортивная одежда и обувь</b> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p><b>Самоконтроль</b> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. <b>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</b> <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Первая помощь при травмах</b> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <b>Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</b> <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>

<p><b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b></p>	
<p><b>Овладение знаниями.</b> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. <b>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</b> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и</p>

<p>сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 6-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). <b>Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.</b></p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание теннисного мяча</p>	<p>родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение</p>
--	---

<p>с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<p><b><i>Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация»</i></b></p>	
<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.</p> <p><b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</b></p> <p><b>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и</b></p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в висах, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, выявляют технические ошибки</p>



<p>акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Упражнения в танце «Летка-енка».</p> <p>Освоение строевых упражнений. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>и помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</b></p>	
<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

<p>бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <p><b>Баскетбол:</b> бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).</p> <p><b>Футбол:</b> остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>удары по воротам в футболе.</p> <p><b>Волейбол:</b> Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</b></p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</p> <p>Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p>Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые</p>	<p>совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют спортивные и подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные</p>
--	---



обеими верхними и нижними конечностями	формы занятий по физической культуре.
<b>Лыжная подготовка «Все на лыжи!»</b>	
<p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плутом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха</p>
<b>Твои физические способности</b>	
<p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p>
<b>Плавательная подготовка.</b>	
<p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.</p> <p>Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.</p>	<p>Руководствуются правилами на воде, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Изучают виды плавания.</p>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b>	
<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Узнают историю ГТО. Выполняют контрольные упражнения для оценки своих физических качеств.</p>

### Система оценок образовательных достижений

**Формы организации учебного процесса и их сочетание, а также преобладающие формы текущего контроля знаний, умений, навыков.**

- Педагогический контроль за физическим воспитанием учащихся включает две взаимосвязанные части: за учебным процессом и внеклассной работой. Он должен

удовлетворять следующим требованиям: 1) быть индивидуальным; 2) проводиться систематически на всех этапах обучения; 3) обеспечивать обучающую, воспитывающую и развивающую направленность занятий; 4) охватывать все разделы школьной программы; 5) быть объективным; 6) давать возможность дифференцированной оценки каждого ученика.

- Видами педагогического контроля уроков и внеклассных занятий являются предварительный, текущий, периодический и итоговый.
- Текущий контроль рекомендуется осуществлять на каждом уроке.
- Периодический контроль осуществляется учителем после завершения определённого раздела программы и в конце каждой четверти.
- Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, а также после окончания курса обучения соответствующей ступени школы.
- Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

№ п/п	Физическ способнос ти	Контроль упражнен ие	Воз рас т лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средни	Высокий	Низкий	Средни	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	7	7.5 и	7.3-6.2	5,6 и	7.6 и более	7.5-6.4	5.8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6,6	6.5-5.6 i	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3X10 м, с	7	11.2 и	10.8-	9.9 и	11.7 и	11.3-	10.2 и
			8	10,4	10.0-9.5	9,1	11,2	10,7-	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8'	10,3—	9,3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скорост- но-сило- вые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и	115-135	155 и	85 и менее	110-130	150 и
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносили- вость	6-минут- ный бег, м	7	700 и	730-900	1100 и	500 и	600-800	900 и
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950

			9 10	800 850	850- 900-	1200 1250	600 650	700-900 750-950	1000 1050	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	12.5	и
			8	1	3-5	7,5	2	5-8	11.5	
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0	
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0	
6	Сила	Подтягива ние на высокой переклади не из виса(м)	7	1	2-3	4 и более	2 и менее	4-8	12 и более	
			8	1	2-3	4	3	6-10	14	
			9	1	3-4	5	3	7-11	16	
			10	1	3-4	5	4	8-13	18	
		на низкой переклади не из виса лёжа, кол- во раз(д)								

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

### Тестирование уровня физической подготовленности учащихся 1-4 классов

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. Обучение детей в 1 классе проводится без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

Контроль двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела (2-й кл.в первой и во второй четвертях итоговая оценка не выставляется). Оценка успеваемости по физической культуре во 2-4 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его

стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

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

#### **Классификация ошибок и недочётов, 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.

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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Оценивание подвижных игр**

Текущая проверка может практиковаться при проведении каждой игры. Ближе к концу учебного года можно проводить контрольную подвижную игру. Это покажет, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений, изучаемых в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой. При оценке успеваемости следует ориентироваться на конкретные требования, которые характеризуют умение играть в данную игру.

### **Можно оценивать:**

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;

- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные.

**К мелким** можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

**Существенными ошибками** можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры (например, в игре «Петушки» игрок толкает партнёра так сильно, что тот падает); несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнании или нарушение основных правил.

**Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом:**

- **Оценка «5»** ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на уроках физической культуры) двигательные действия; согласованно действует в команде; достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.
- **Оценка «4»** ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок.
- **Оценка «3»** ставится при одной-двух существенных ошибках.
- **Оценка «2»** ставится при трёх существенных ошибках.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать как результат (секунды, количество, длину, высоту), так и технику.

Обучающиеся временно *освобожденные* от практической части урока физической культуры, изучающие предмет по теме урока, оцениваются в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 33» г. Белгорода.

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Физическая культура» учитывает результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с учётом групп здоровья.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:**

### **Основная литература:**

- В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011, 2021 г.
- В.И. Лях Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2013, 2015, 2020 г.

### Дополнительная литература:

- В.И. Лях, Физическая культура 1-4 кл. Методические рекомендации, Москва «Просвещение»2014г.
- В.Ф. Феокистова, Л.В. Плиева «К здоровью через движение» Волгоград: Учитель,2011
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008.

Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А.А. Никифоров; БелРИПКППС - Белгород: БелРИПКППС, 2008. – 52 с.

- Рабочие программы по учебнику В.И.Ляха 1-4 классы Начальная школа Волгоград 2013г.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.
- Русские. Народные подвижные игры М.: «Просвящение»1986г.
- Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. - М: СпортАкадемПресс, 2002. - 229 с.
- Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод, пособие / Сост. Б. И. Мишин.- М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с. (Настольная книга).

### Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>	Всероссийская федерация волейбола
<a href="http://www.gorodki.ogr/">http://www.gorodki.ogr/</a>	Федерация городошного спорта
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru">http://www.sportgymrus.ru</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a>	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

## 9.ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ			
	Примерный перечень необходимого оборудования	Необхо димый	Имеющ ийся	%

		<b>минимум для проведения занятий</b>	<b>минимум для проведения занятий</b>	
Образовательные программы		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>
Учебно-методические пособия				<b>100%</b>
<b>Начальная школа</b>				
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт.	7шт	100%
	Маты гимнастические	1 на 2чел.	15 шт	100%
	Скамейки гимнастические	6 шт.	4 шт	66.7%
	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.	1 шт	50%
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	1шт	100%
	Перекладины	2 шт.	1шт	50%
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	-	0%
	Гантели 1 кг (пара)	На каждого	-	0%
	Палка гимнастическая	25 шт.	30 шт	100%
	Свистки судейские	2 шт.	4шт	100%
	Секундомеры	2 шт.	4шт	100%
Комплект для занятий гимнастикой	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1шт	100%
	Жерди гимнастических брусьев школьных			
	- разновысокие	1 пара	1пара	100%
	- параллельные	1 пара	1 пара	100%
	Козел гимнастический школьный	1 шт.	1шт	100%
	Бревно гимнастическое школьное	1 шт.	1шт	100%
	Мостик гимнастический	1 шт.	1шт	100%
	Обручи гимнастические	На	На	100%

		каждого	каждого	
	Скакалки гимнастические	На каждого	На каждого	100%
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2 чел.	15 шт	100%
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.	-	0%
	Мячи для метания в цель	1 на 2 чел.	7 шт	54 %
	Цель для метания	2 шт.	-	0%
	Мячи малые (теннисные, хоккейные)	1 на 2 чел.	13 шт	100%
	Мячи футбольные	1 на 2 чел.	10 шт	77%
	Мячи набивные весом 1 кг	1 на 2 чел.	5 шт	39%
	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.	1 шт	100%
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Сетка волейбольная	2 шт.	2 шт	100%
	Стойки волейбольные	2 шт.	2 шт	100%
	Мячи волейбольные	1 на 2 чел.	10 шт	100%
	Мячи баскетбольные	1 на 2 чел.	20 шт	100%
	Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт	100%
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	4 шт.	4 шт	100%
	Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт	100%
	Доска показателей счета игры (табло)	1 шт.	1 шт	100%
	Стойки для обводки	10 шт.	20 шт	100%
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи детские с универсальными креплениями	На каждого	-	0%
	Палки лыжные детские в соответствии с ростом	На каждого	-	0%



### **Внеурочная работа**

Данный раздел программы объединяет содержание вне урочных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеурочной работы определяется с учетом возраста школьников. Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные. Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

### **Примерное содержание занятий**

#### *Группы и кружки общей физической подготовки*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры по упрощённым правилам; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др. Кружки физической культуры

**Гимнастика.** Опорные прыжки: прыжки в упор присев; прыжок боком; брусья для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, соскок махом назад; бревно: приставной и переменный шаги, повороты на одной, соскок прогнувшись, соскок махом назад; акробатика: переворот боком, стойка на руках с помощью. Гимнастика категории Б.

**Плавание.** Упражнения для освоения с водной средой, скольжение на груди и спине; движения рук и ног при плавании кролем, на спине и брассом; согласованное движение рук с дыханием; прыжок в воду с тумбочки, старт из воды; повороты; игры на воде.

**Настольный теннис.** Основная стойка, способы хвата ракетки, разновидность ударов, подача, приёмов мяча; двусторонняя игра.

**Лыжный спорт.** Передвижение попеременным двухшажным ходом; подъёмы «полуёлочкой» и «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; ходьба с равномерной скоростью до 2 км.

**Конькобежный спорт.** Скольжение по прямой, торможение, повороты; игры и эстафеты.

**Бадминтон.** Основная стойка, хват ракетки, удары, подача, приём мяча; двусторонняя игра.

**Мини-баскетбол.** Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

**Мини-гандбол.** Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

**Футбол.** Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; двусторонняя игра.

**Мини-волейбол.** Стойки, перемещения, передачи, подачи; двусторонняя игра.

**Туристическая подготовка.** В 4 классе ежегодно проводится не менее двух однодневных походов.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: назначение, нормы первой (для детей 6—8 лет) и второй (для детей 9—10 лет) ступеней.

### **Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

В этот раздел программы включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слётов, физкультурных праздников. Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

### **Примерное содержание**

Дни здоровья и спорта включают в себя массовые и показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, входящих в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

Подвижные игры и внутришкольные соревнования по видам физических упражнений, включённых в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).

Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др.

Спартакиады.

Туристические слёты.