

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Образовательной программы начального общего образования в соответствии с ФГОС НОО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом № 230-од от 28 августа 2021 года.

- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2021– 2022 учебный год (утверженного решением педагогического совета (Протокол № 2 от 28 августа 2021 года)

Развернутое тематическое планирование составлено по учебнику, входящему в комплект для четырехлетней начальной школы «Планета знаний» (под общей редакцией И. А. Петровой):

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ) (с учетом изменений, внесенных Федеральным законом от 03.02.2014 г. №11-ФЗ, №15-ФЗ);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам

- Положения о рабочей программе учителя

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе выделяется 372 часа. Из них в 1 классе- 66 ч, во 2 классе – 70 ч., в 3 классе- 70 ч., в 4 классе-70 ч.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

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

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающем мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и

- графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
  - 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
  - 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
  - 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - 13) конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
  - 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  - 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
  - 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные результаты по физической культуре**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования научут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Предметные:

- Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна»;
- строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физической культуры, играть в подвижные игры;
- правила поведения на уроках физической культуры;
- что такое «дистанция» и как ее можно удерживать;
- выполнять разминку в движении;
- отличать, где право, а где лево;
- выполнять разминку в движении;
- понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта;
- оценивать правильность выполнения строевых команд;
- понимать технику выполнения челночного бега 3х10м;
- как возникла физическая культура и спорт;
- понимать правила подвижных игр; рассчитываться на 1-ый, 2-ой и как перестраиваться по этому расчету;
- выполнять разминку на развитие координации движений;
- выполнять разминку с малыми мячами; что такое гигиена;
- тестирование прыжка в длину с места; с разбега;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движения;
- тестирование подтягивания на низкой перекладине;
- выполнять разминку у гимнастической стенки;
- тестирование виса на время;
- выполнять разминку со стихотворным сопровождением;;
- выполнять разминку с мячами, упражнения с мячами в парах;
- выполнение ведения мяча, его ловля и броски;
- выполнение разминки на гимнастических матах, техника выполнения группировки;
- что такое перекаты, их виды;
- техника выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, на голове, «моста»;
- что такое осанка, как проводится разминка на сохранение правильной осанки;
- что такая круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить; правила проведения круговой тренировки;
- что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку;
- что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами;
- что такое массажные мячи и что с ними можно делать;
- выполнять технику выполнения лыжных ходов, скользящий шаг змейкой, технику поворота переступанием на лыжах, технику подъема «полуелочкой» и спуска в основной стойке;
- прохождение дистанции 1,5 км;
- что такое канат; что такое полоса препятствий и как ее преодолевать;
- выполнение прыжка в высоту;

- что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, ведение мяча на месте и в движении;
- правила проведения эстафет;
- выполнение броска мяча через волейбольную сетку на точность и на дальность;
- выполнение набивных мячей от груди;
- тестирование прыжков в длину, подъему туловища за 30 сек., подтягивания на низкой перекладине, наклона вперед из положения стоя, метания малого мяча на точность, челночного бега, бега на 30 м;
- называть физические качества и упражнения их развивающие.

Коммуникативные:

- работать в группе;
- устанавливать рабочие отношения;
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- слушать и слышать друг друга;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать чужое мнение;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать);
- использовать адекватные языковые средства.

Регулятивные:

- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;
- самостоятельно формулировать познавательные цели;
- осознавать самого себя, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;
- адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности
- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;
- самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель;
- контролировать процессы оценивать результат своей деятельности;
- видеть указанную ошибку и исправлять ее;
- владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний;
- осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
- овладеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.

Познавательные:

- объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры;
- рассказывать правила проведения подвижных игр;
- рассказывать и показывать технику выполнения и тестирования метания на дальность, метания мешочка на дальность, прыжка в длину, бега на 30м и 1 км,

- наклона вперед из положения стоя, подъема туловища, подтягивание на низкой перекладине, виса на время, ;
- рассказывать о физических качествах, о режиме дня, о частоте сердечных сокращений; заполнять дневник самоконтроля;
  - выполнять упражнения с мячом в парах, ведение мяча;
  - выполнять кувырок вперед из группировки, с 3-х шагов и с разбега, стойку на лопатках, на голове, мост, перекаты;
  - оказывать первую помощь при легких травмах;
  - выполнять прыжки через скакалку на месте и в движении;
  - проходить станции круговой тренировки; выполнять вращение обруча различными способами;
  - уметь захватывать канат ногами , лазать по канату;
  - пристегивать лыжные крепления, передвигаться различными лыжными ходами, проходить дистанцию 1 км, 1,5 км, 2 км;
  - выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием, спускаться со склона в основной стойке, и подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой»;
  - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;
  - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки;
  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
  - формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
  - принятие и освоение социальной роли обучающегося;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

## **Содержание учебного курса**

### **1 класс**

Основы знаний о физической культуре. История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры. Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!». Лёгкая атлетика. Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег,

бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на  $90^\circ$ , спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: группировка (приседания, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка Организующие команды и приёмы: переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением. Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробы, вороны», «Планеты», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

## **2 класс**

Основы знаний о физической культуре. История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры. Способы физкультурной деятельности (в течение года). Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом. Лёгкая атлетика. Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на  $180^\circ$ , спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения:

перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением. Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробы, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши». (При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием).

### **3 класс**

Основы знаний о физической культуре. История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Способы физкультурной деятельности (в течение года). Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Лёгкая атлетика. Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений. Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд, вверх.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: два - три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по - пластунски.

Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг,

попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передалсадись». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши». (При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием).

#### **4 класс**

Основы знаний о физической культуре. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом. Лёгкая атлетика. Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег на 30 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений. Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из - за головы, снизу вперёд-вверх. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I–III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором». Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слalom», «На одной лыже». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

**Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				По плану	По факту
<b>Лёгкая атлетика</b>					
1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке.	Правила поведения в спортивном зале. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке.	03.09.20 21	
2	История возникновения физической культуры. Повороты на месте.	Формирование представлений о возникновении спортивных соревнований. Команды: «Направо!», «Налево!». Медленный бег. Широкий свободный шаг.	ОРУ. Беседа. Повороты на месте.	07.09.20 21	
3	Предупреждение травматизма на занятиях физической культуры.	Формирование первоначальных представлений об умении ходить на носках и пятках.	ОРУ.	10.09.20 21	
4	Челночный бег 3x10м	Координация движений. Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	ОРУ. Челночный бег 3x10м	14.09.20 21	
5	Перешагивание через предметы.	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место».	ОРУ. Перешагивание через предметы.	17.09.20 21	
6	Ходьба с высоким подниманием бедра.	Формирование представлений о различных видах ходьбы.	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра .	21.09.20 21	
7	Прыжок в длину с места.	Формирование представлений о прыжке в длину с места.	ОРУ. Прыжок в длину с места.	24.09.20 21	

		Прыжок. Отталкивание. Приземление. Техника прыжка.			
8	Прыжок в длину с места	Закрепление представлений о технике прыжка в длину с места . Игра «Пустое место».	ОРУ. Прыжок в длину с места	28.09.20 21	
9	Профилактика нарушений осанки	Формирование представление о профилактике нарушений осанки. Игра «Пустое место».	ОРУ.	01.10.20 21	
10	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	Закрепление знаний при выполнении общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Игра «Пустое место».	ОРУ.	05.10.20 21	
11	Отбивы резинового мяча двумя руками.	Формирование умения выполнять отбивы резинового мяча двумя руками. Игра «Мяч соседу»	ОРУ. Отбивы резинового мяча двумя руками.	08.10.20 21	
12	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.	Закрепление умения выполнять метание малого мяча в цель. Игра «Мяч соседу».	ОРУ. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.	12.10.20 21	
13	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	Формирование умения выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Игра «Мяч соседу»	ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	15.10.20 21	
14	Прыжки через скакалку.	Формирование умения выполнять прыжки через скакалку.	ОРУ. Прыжки через скакалку.	19.10.20 21	
15	Броски набивного мяча от груди на дальность. Зачёт.	Проверить умение правильно бросать набивной мяч от груди.	ОРУ. Броски набивного мяча от груди на дальность. Зачёт.	22.10.20 21	
16	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	Формирование умения выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперёд	ОРУ. Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	26.10.20 21	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>					

17	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Игра «Мяч соседу».	Формирование умения выполнять движение приставным шагом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	ОРУ. Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Игра «Мяч соседу».	29.10.20 21	
18	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	Формирование умения выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	09.11.20 21	

### Гимнастика

19	Правила поведения на уроках гимнастики. Инструктаж по ТБ.	Формирование первоначальных представлений о технике ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. Игра «Запрещённое движение»	ОРУ. Инструктаж по ТБ.	12.11.202 1	
20	Физическое развитие человека.	Формирование представления о физическом развитии человека	ОРУ.	16.11.202 1	
21	Перекаты в сторону.	Формирование первоначальных представлений о технике выполнения: перекатов в сторону. «Запрещённое движение»	ОРУ. Перекаты в сторону.	19.11.202 1	
22	Перекаты в группировке вперёд-назад.	Закрепление представлений о технике перекатов в группировке вперёд-назад.	ОРУ. Перекаты в группировке вперёд-назад.	23.11.202 1	
23	Кувырок вперёд.	Закрепление первоначальных	ОРУ. Кувырок вперёд.	26.11.202	

		представлений о технике кувырка вперёд. Игра «Запрещённое движение»		1	
24	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	Формирование первоначальных представлений о лазании по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	30.11.202 1	
25	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	Формирование представлений о технике ходьбы по наклонной скамейке. Игра «Невод»	ОРУ. Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°.).	03.12.202 1	
26	Стойка на лопатках, согнув ноги.	Формирование первоначальных представлений о технике выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.	ОРУ. Стойка на лопатках, согнув ноги.	07.12.202 1	
27	Запрыгивание на горку матов.	Формирование представления о технике запрыгивания на горку матов.	ОРУ. Запрыгивание на горку матов.	10.12.202 1	
28	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	Формирование умений выполнять стойку на лопатках, выпрямив ноги. Игра «Невод»	ОРУ. Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	14.12.202 1	
29	Вис лёжа на низкой перекладине.	Закрепление умений выполнять вис лёжа на низкой перекладине. Игра «Эстафета с обручами»	ОРУ. Вис лёжа на низкой перекладине.	17.12.202 1	
30	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	Формирование умений выполнять подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	ОРУ .Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	21.12.202 1	
31	Переползание по полу под натянутой скакалкой. Зачёт.	Закрепление и совершенствование умений при переползании по полу под натянутой скакалкой	ОРУ. Переползание по полу под натянутой скакалкой. Зачёт.	24.12.202 1	

#### **Подвижные игры на основе футбола**

32	Ведение мяча, передачи мяча.	Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при игре.	ОРУ. Ведение мяча, передачи мяча.	28.12.20 21	
----	------------------------------	---	-----------------------------------	----------------	--

		Ведение мяча, передачи мяча Игра «Передай мяч»			
33	Передачи мяча, остановка мяча.	Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при игре. Передачи мяча, остановка мяча. Игра «Передай мяч».	ОРУ. Передачи мяча, остановка мяча.	11.01.202 2	
34	Игра в мини-футбол.	Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при игре. Игра в мини- футбол по упрощённым правилам.	ОРУ. Игра в мини-футбол.	14.01.202 2	
<b>Лыжная подготовка</b>					
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	Формирование первоначальных умений об истории возникновения лыж. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке. Игра «Воротца»	ОРУ. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	18.01.202 2	
36	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	Закрепление представлений об умении правильно выполнять поворот переступанием вокруг носков лыж Игра «Воротца»	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	21.01.202 2	
37	Передвижение скользящим шагом без палок.	Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок.	Передвижение скользящим шагом без палок.	25.01.202 2	
38	Спуск в основной стойке.	Формирование умений выполнять спуск в основной стойке. Игра «Буксиры»	Спуск в основной стойке.	28.01.202 2	
39	Спуск в низкой стойке.	Формирование умений выполнять спуск в низкой стойке.	Спуск в низкой стойке.	01.02.202 2	
40	Подъём «лесенкой».	Формирование первоначальных умений о технике подъёма «лесенкой»	Подъём «лесенкой».	04.02.202 2	
41	Подъём «лесенкой».	Закрепление умений выполнять подъём	Подъём «лесенкой».	08.02.202	

		«лесенкой». Игра «Буксиры»		2	
42	Равномерное передвижение.	Закрепление умений выполнять равномерное передвижение. Игра «Кто дальше?»	Равномерное передвижение.	11.02.202 2	
43	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м.	. Закрепление умений выполнять равномерное передвижение скользящим шагом до 700м	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м.	15.02.202 2	
44	Торможение падением.	Закрепление представлений о технике торможения падением на бок «Быстрый лыжник»	Торможение падением.	18.02.202 2	
45	Равномерное передвижение до 800м.	Совершенствовать технику равномерного передвижения до 800м «Быстрый лыжник»	Равномерное передвижение до 800м.	22.02.202 2	
46	Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	Закрепление умений выполнять подъём и спуск с пологого склона	Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	25.02.202 2	
47	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Игра «Кто дальше?»	Катание на лыжах.	01.03.202 2	
48	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	Проверить знания и умения полученные на уроках.	Катание на лыжах.	04.03.202 2	
49	Совершенствование спусков и подъёмов. Зачёт.	Закрепление изученных способов спуска с небольшого склона и подъёма в уклон	Спуск и подъем. Зачёт.	08.03.202 2	
50	Совершенствование спусков и подъёмов.	Проверить знания и умения полученные на уроках. Игра «Попади в ворота»	Спуск и подъем.	11.03.202 2	
51	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	Повторять изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	15.03.202 2	
<b>Легкая атлетика</b>					
52	Техника безопасности на уроках. Способы закаливания.	Формирование первоначальных представлений о закаливании организма. Игра «Волк во рву»	Техника безопасности на уроках. Способы закаливания.	18.03.202 2	

53	Ходьба противоходом.	Формирование первоначальных представлений о технике ходьбы противоходом.	ОРУ. Ходьба противоходом.	22.03.2022	
54	Размыкание приставными шагами в шеренге.	Закрепление умений выполнять размыкание приставными шагами в шеренге	ОРУ. Размыкание приставными шагами в шеренге.	25.03.2022	
55	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	Проверить знания и умения полученные на уроках. Игра «Волк во рву»	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	05.04.2022	
56	Прыжки через скакалку.	Совершенствовать умение выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперёд . Игра «Волк во рву».	ОРУ. Прыжки через скакалку.	08.04.2022	
57	Прыжки в высоту.	Формировать умения выполнять прыжки в высоту. Игра «Воробы, вороны»	ОРУ. Прыжки в высоту.	12.04.2022	
58	Прыжок в длину с разбега.	Формировать умения выполнять прыжок в длину с разбега. Игра «Воробы, вороны»	ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	15.04.2022	
59	Прыжок в длину с разбега.	Закреплять умения выполнять прыжок в длину с разбега	ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	19.04.2022	
60	Прыжки через скакалку на одной ноге.	Закрепление первоначальных представлений о технике прыжков через скакалку на одной ноге.	ОРУ. Прыжки через скакалку на одной ноге.	22.04.2022	
61	Прыжок в высоту с разбега.	Формирование первоначальных представлений о технике прыжка с разбега. Игра «Третий лишний».	ОРУ. Прыжок в высоту с разбега.	26.04.2022	
62	Прыжки-многоскоки.	Формирование первоначальных представлений о технике прыжков-многоскоков. Игра «Третий лишний».	ОРУ. Прыжки-многоскоки.	29.04.2022	
63	Метание теннисного мяча на дальность.	Формирование первоначальных представлений о технике метания теннисного мяча на дальность	ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность.	03.05.2022	
64	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на	Закрепление умений выполнять бросок набивного мяча от груди	ОРУ. Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность. Зачёт.	06.05.2022	

	дальность. Зачёт.	на дальность. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».			
65	Повторение программного материала	Повторение программного материала, изученного за первый и второй год обучения	Дидактические игры и задания. Игровая практика.	10.05.202 2	
66	Бег на 30м.	Закрепление умений выполнять элементы спортивных игр. Игра «У медведя во бору».	ОРУ. Бег на 30м.	13.05.202 2	
67	Ведение резинового мяча одной рукой.	Формирование первоначальных представлений о технике ведения резинового мяча одной рукой. Игра «Ёжик и мыши».	ОРУ. Ведение резинового мяча одной рукой.	17.05.202 2	
68	Повторение программного материала	Повторение программного материала, изученного за первый и второй год обучения	Дидактические игры и задания. Игровая практика.	20.05.202 2	
69	Совершенствование элементов спортивных игр.	Проверить знания и умения полученные на уроках. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	ОРУ. Игры.	24.05.202 2	
70	Повторение программного материала	Повторение программного материала, изученного за первый и второй год обучения	Дидактические игры и задания. Игровая практика.	27.05.202 2	

### Воспитательный раздел тематического планирования

№	Тема	Ключевые воспитательные задачи	Формы работы	Количество часов, отводимых на изучение темы
1.	Лёгкая атлетика	1. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной	Экскурсия в страну «Спортландия». Игра «Воробы, вороны».	14

		атмосферы во время урока; 2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета, подбор соответствующих текстов для чтения.		
<b>2.</b>	Подвижные игры на основе баскетбола	1.Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников; 2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.	Эстафеты. Игра « Мяч соседу».	8
<b>3.</b>	Гимнастика	1.Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; 2. Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	«Эстафета с обручами». Беседа: «Знаменитые гимнасты».	7
<b>4.</b>	Подвижные игры на основе футбола	1.Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	Игра в мини-футбол.	6
<b>5.</b>	Лыжная подготовка	1.Использование воспитательных	Подвижная игра на лыжах	17

		<p>возможностей содержания учебного предмета.</p> <p>2. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>	«Кто дальше?»	
<b>6.</b>	Легкая атлетика	<p>1. Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p> <p>2. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>	Игры: «У медведя во бору», «Шишки, жёлуди, орехи», «Ёжик и мыши».	20