

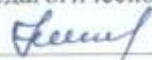
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Удмуртской республики
муниципальное образование " Муниципальный округ Игринский
район Удмуртской республики"**

МБОУ Чумойская НОШ

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

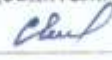


Шкляева Н.В.

приказ №2 от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

председатель ПК

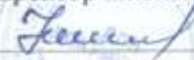


Свинина С.В.

приказ №2 от «16» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Шкляева Н.В.

приказ № от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 3– 4 классов

Составитель: Селиверстова Надежда Юрьевна
учитель начальных классов

с. Чумой 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место учебного предмета в учебном плане ОУ

Согласно учебному плану МБОУ Чумойская НОШ на изучение предмета «Физическое воспитание» в 3 классе 102 ч. (3 ч. в неделю, 34 учебных недели), в 4 классе 102ч. (3 ч. в неделю, 34 учебных недели). Всего – 405 часов.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

3 класс - физическая культура. 3-4 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 112 с.

4 класс: - физическая культура. 3-4 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 112 с.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные и метапредметные результаты.

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные универсальные учебные действия

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

Знания о физической культуре

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 учётом 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 приёмы 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 приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

- *плавать, в том числе спортивными способами;*

- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

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

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

Цель и задачи воспитания.

Современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за

настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях российского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая **цель воспитания** в школе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (т.е. в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (т.е. в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые **приоритеты**, соответствующие трем уровням общего образования:

1. В воспитании детей младшего школьного возраста (**уровень начального общего образования**) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Достижению поставленной цели воспитания школьников способствует решение следующих основных **задач**:

- 1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
- 2) реализовывать потенциал классного руководства в воспитании школьников, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;
- 3) вовлекать школьников в кружки, клубы и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;
- 4) использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;

- 5) инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;
- 6) поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;
- 7) организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
- 8) развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;
- 9) организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения школьников.

Содержание учебного предмета.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе;

ускорение

из

разных

исходных

положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

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

Тематическое планирование.

3 класс

№	Название раздела (темы).	Количество часов
1	Легкая атлетика	18 ч.
2	Гимнастика	20 ч
3	Лыжная подготовка	24 ч
4	Подвижные игры на основе баскетбола	20 ч
5	Подвижные игры на основе мини- футбола.	4 ч.
6	Подвижные игры на основе бадминтона.	3 ч
5	Подвижные игры	10 ч.
6	Плавание	3 ч.
	Итого	102 ч

4 класс

№	Название раздела (темы).	Количество часов
1	Легкая атлетика	18 ч.
2	Гимнастика	20 ч
3	Лыжная подготовка	24 ч
4	Подвижные игры на основе баскетбола	20 ч
5	Подвижные игры на основе мини- футбола.	4 ч.
6	Подвижные игры на основе бадминтона.	3 ч
5	Подвижные игры	10 ч.
6	Плавание	3 ч.
	Итого	102 ч

3 класс

Наименование раздела	№ п/п	Название тем	Кол. час.	Примечание
Легкая атлетика (1	ТБ на уроках л/а Водный. Ходьба через препятствия.	1	

12 ч)	2	Бег с максимальной скоростью. Игра «Белые медведи».	1	
	3	Развитие скоростных способностей. «Олимпийские игры» - история возникновения.	1	
	4	Бег на результат 60 м. понятия «Эстафета», «старт», «финиш».	1	
	5	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Смена сторон».	1	
	6	Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси – лебеди». Многоскоки.	1	
	7	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1	
	8	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	1	
	9	Метание малого мяча с места на дальность.	1	
	10	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в цель»	1	
	11	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»	1	
	12	Челночный бег 3х10 м на результат. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	1	
Подвижные игры на основе баскетбола (20)	13	Баскетбол. Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	1	
	14	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»	1	
	15	Игра «Кто дальше бросит», «Стой». Бросок мяча снизу.	1	
	16	Бросок мяча снизу в цель.	1	
	17	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1	
	18	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»	1	
	19	Передача мяча снизу, от груди	1	
	20	Передача мяча снизу, от груди	1	
	21	Совершенствование передачи мяча снизу, от груди	1	
	22	Эстафеты с мячом	1	
	23	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	1	
	24	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	1	
	25	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1	
	26	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1	
	27	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	1	
	28	Ведение мяча с изменением направления.	1	
	29	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	1	
	30	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1	
	31	Эстафеты с мячом, со скакалкой, с обручем.	1	
	32	Составление режима дня Эстафета со скакалкой .	1	
Подвижные игры на основе мини-футбола	33	Игра «мини-футбол». Удары по мячу ногой.	1	
	34	Игра «мини-футбол». Остановка мяча ногой.	1	
	35	Игра «мини-футбол». Отбор мяча.	1	
	36	Остановка мяча , передача мяча на расстоянии. Игра «мини-футбол».	1	
Подвижные игры	37	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»	1	
	38	Подвижная игра «Кто быстрее?» Игра «Белые медведи».	1	
	39	Подтягивание Элементы игры «Пионербол»	1	
	40	Элементы игры «Пионербол»Игра «Пятнашки»	1	
	41	Игра «Кто быстрее?» Игра «Пустое место»	1	
	42	Эстафеты с мячом Игра «Метко в цель»	1	
	43	Эстафеты с обручем. Игра «Перестрелка»	1	

	44	Эстафеты с предметами . Игра «Белые медведи»	1	
	45	Эстафеты с предметами.	1	
	46	Игра «Второй лишний». Физкультминутка на уроке.	1	
Лыжная подготовка (24 ч).	47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Вводный.	1	
	48	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1	
	49	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок до 1 км.	1	
	50	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками до 1 км.	1	
	51	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками до 1 км.	1	
	52	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками до 1 км.	1	
	53	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1	
	54	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	
	55	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	1	
	56	Повороты с переступанием.	1	
	57	Игра «Чьи лыжи быстрее» .Повороты с переступанием.	1	
	58	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»	1	
	59	Эстафеты на лыжах.	1	
	60	Подъемы и спуски под уклон	1	
	61	Подъемы и спуски под уклон	1	
	62	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
	63	Игра «Охотники и утки на лыжах».	1	
	64	Игра «Дружные пары». Подъемы и спуски под уклон.	1	
	65	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
	66	Подъемы и спуски под уклон.	1	
	67	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	1	
	68	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	1	
	69	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	1	
	70	Эстафеты на лыжах.	1	
Гимнастика (20 ч).	71	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Строевые упражнения.	1	
	72	Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1	
	73	Группировка. Перекаты	1	
	74	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веребочка под ногами».	1	
	75	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1	
	76	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение».	1	
	77	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
	78	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекач в упор присев. «Эстафета с чехардой».	1	
	79	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекач в упор присев.	1	
	80	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя.	1	
	81	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися	1	
	82	Лазание по гимнастической стенке с одновременным	1	

		перехватом и постановкой рук		
	83	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук.	1	
	84	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».	1	
	85	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».	1	
	86	Преодоление полосы препятствий.	1	
	87	Произвольное преодоление простых препятствий.	1	
	88	Преодоление полосы препятствий.	1	
	89	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?».	1	
	90	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка».	1	
Легкая атлетика (9 ч).	91	ТБ на уроках л/а Водный. Бег до 3 мин Метание малого мяча на дальность способом «из – за головы».	1	
	92	Эстафеты. Бег на скорость 30м,60м.	1	
	93	Челночный бег 3х10 м. встречная эстафета.	1	
	94	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность.	1	
	95	Бег до 3 мин. Тестирование физических качеств.	1	
	96	Прыжки с высоты до 40 см. Тройной прыжок . Метание малого мяча на дальность .	1	
Бадминтон (3 ч)	97	История возникновения бадминтона. Правила соревнований по бадминтону.	1	
	98	Бадминтон. Передача волана на расстоянии.	1	
	99	Бадминтон. Тактические действия в защите и нападении.	1	
Плавание (3 ч)	100	Вводный. Техника безопасности на уроках плавания.	1	
	101	Постановка дыхания при плавании. Упражнения для освоения способа «Кроль на груди».	1	
	102	Упражнения для освоения способа «Кроль на груди». Первая помощь утопающему.	1	

4 классов

Раздел	№п/п	Тема урока	Кол час.	Примечание.
Легкая атлетика (12 ч)	1	Техника безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	
	2	Высокий старт.	1	
	3	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	<u>1</u>	Мальчики – «5» - 5,1сек «4» - 5,7сек «3» - 6,8сек Девочки – «5» - 5,3сек «4» - 6,0сек «3» - 7,0сек
	4	Старты из различных исходных положений.	1	
	5	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	<u>1</u>	Мальчики – «5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек Девочки – «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» - 10,8сек
	6	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	<u>1</u>	Мальчики – «5» - 106сек

			«4» - 11,2сек «3» - 11,8сек <u>Девочки</u> – «5» - 10,8сек «4» - 11,4сек «3» - 12,2се	
	7	Прыжок в длину с места.	1	
	8	Прыжок в длину с места – тест.	<u>1</u>	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см
	9	Прыжок в длину с разбега.	1	
	10	Прыжок в длину с разбега.	1	
	11	Прыжок в длину с разбега – учет. Игра «Третий лишний».	<u>1</u>	<u>Мальчики</u> – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см <u>Девочки</u> – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см
	12	Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола (20 ч)	13	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	
	14	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	<u>1</u>	<u>Мальчики</u> – «5» - 4раза «4» - 2раза «3» - 1раз <u>Девочки</u> – «5» - 14раз «4» - 10раз «3» - 6раз
	15	Ловля и передача мяча на месте.	1	
	16	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест.	<u>1</u>	<u>Мальчики</u> – «5» - 70раз «4» - 60раз «3» - 50раз <u>Девочки</u> – «5» - 80раз «4» - 70раз «3» - 60раз
	17	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1	
	18	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	
	19	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	
	20	Ведение мяча в движении.	1	
	21	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1	
	22	Эстафеты с мячом	1	
	23	Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
	24	Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
	25	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	
	26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель»	1	

	27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча правой рукой.	1	
	28	Ловля и передача мяча одной рукой. Игра «Салки с мячом»	1	
	29	Ловля и передача мяча в кругу.	1	
	30	Ловля и передача мяча в кругу. Развитие координационных способностей.	1	
	31	Эстафеты с мячом. Тактические действия в защите и нападении.	1	
	32	Бросок мяча с шагом.	1	
Подвижные игры на основе мини-футбола (4 ч),	33	Игра «мини-футбол». Удары по мячу ногой.	1	
	34	Игра «мини-футбол». Остановка мяча ногой.	1	
	35	Игра «мини-футбол». Отбор мяча.	1	
	36	Остановка мяча , передача мяча на расстоянии. Игра «мини-футбол».	1	
Подвижные игры (10 ч).	37	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижные игры«Бросай и поймай», «Удочка».	1	
	38	Подвижные игры«Угадай чей голосок» , «Забегалы»,	1	
	39	Подвижные игры	1	
	40	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	<u>1</u>	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см
	41	Подвижные игры «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	1	
	42	Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	1	
	43	Подвижные игры « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».	1	
	44	Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».	1	
	45	Игра «Перестрелка» (с 42-3 мячами)	1	
	46	Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	
Лыжная подготовка (24 ч)	47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Вводный.	1	
	48	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1	
	49	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1	
	50	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок до 1 км.	1	
	51	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	1	
	52	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	1	
	53	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1	
	54	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1	
	55	Повороты с переступанием.	1	
	56	Повороты с переступанием.	1	
	57	Игра «Быстрый лыжник». Повороты с переступанием.	1	
	58	Эстафеты на лыжах	1	
	59	Подъемы и спуски под уклон	1	

	60	Подъемы и спуски под уклон	1	
	61	Передвижение на лыжах до 1 км	1	
	62	Игра «Охотники и утки на лыжах»	1	
	63	Подъемы и спуски под уклон	1	
	64	Подъемы и спуски под уклон	1	
	65	Игра «Дружные пары». Подъемы и спуски под уклон	1	
	66	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	1	
	67	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	1	
	68	Подъемы и спуски под уклон	1	
	69	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	1	
	70	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	1	
Гимнастика (20 ч)	71	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	
	72	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
	73	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	
	74	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1	
	75	Упражнение в равновесии . Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1	<u>Мальчики</u> – «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см <u>Девочки</u> – «5» - 13 см «4» - 10 см «3» - 5 см
	76	Висы. Строевые упражнения.	1	
	77	Висы. Строевые упражнения – учет	1	
	78	Лазание и перелезание.	1	
	79	Лазание и перелезание.	1	
	80	Лазание по канату.	1	
	81	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1	<u>Мальчики</u> – «5» - 14раз «4» - 9раз «3» - 6раз <u>Девочки</u> – «5» - 5раз «4» - 4раза «3» - 2раза
	82	Лазание по канату.	1	
	83	Опорные прыжки на горку гимнастических матов.	1	
	84	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1	
	85	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Мост.	1	
	86	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Мост.	1	
	87	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей.	1	
	88	ОРУ с обручем. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе.	1	
	89	Развитие силовых качеств. Игра «Три движения»	1	
	90	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	
Легкая атлетика (6 ч)	91	Техника безопасности на уроках л/а Водный. Бег до 3 мин Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
	92	Метание мяча с места на дальность. Переменный бег	1	
	93	Метание мяча с разбега – учет.	1	<u>Мальчики</u> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м

				Девочки – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м
	94	Бег в чередовании с ходьбой. 6-минутный бег с учетом времени. Игра «Волк во рву».	1	
	95	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000	1	Мальчики – «5» - 4,5мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин Девочки – «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52ми
	96	Кросс 2000 метров . Метание малого мяча стоя на месте на дальность	1	
Подвижные игры на основе бадминтона (3 ч).	97	История возникновения бадминтона. Правила соревнований по бадминтону.	1	
	98	Бадминтон. Передача волана на расстоянии.	1	
	99	Бадминтон. Тактические действия в защите и нападении.	1	
Плавание (3 ч).	100	Вводный. Техника безопасности на уроках плавания..	1	
	101	Упражнения для освоения способа «Кроль на груди». Первая помощь утопающему.	1	
	102	Постановка дыхания при плавании. Упражнения для освоения способа «Кроль на груди».	1	

Контрольно- измерительные материалы.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					