

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Управление образования администрации муниципального округа «Усинск» Республики Коми

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Усинска

МБОУ «СОШ №1» г. Усинска

Утверждено

Директор

Паринова И.И.

Приказ от 31.08.2023 г. № 455

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

3-4 классы

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Васильев В.Б.,

учитель начальных классов

Усинск
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 3-4 классов МБОУ «СОШ №1» г. Усинска разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями), Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 372 (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 № 74229), в соответствии с федеральной рабочей программой начального общего образования предмета «Физическая культура».

При разработке рабочей программы использовалась программа «Физическая культура» авторского коллектива УМК «Школа России» (авторы: В.И. Лях и др.).

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

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

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

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

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении

активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли учащегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;
- формирование основ шахматной культуры;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование навыков творческого подхода при решении различных задач, стремление к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД): познавательных, коммуникативных и регулятивных.

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

– овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование
Что надо знать
Когда и как возникли физическая культура и спорт
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими ¹ упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет,

Тематическое планирование
<p>мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i></p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания - кожа. Уход за кожей.</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.</i></p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. <i>Игра «Не давай мяч водящему».</i></p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.</i></p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p>

Тематическое планирование
<p>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i></p>
<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</i></p>
<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</i></p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>
Что надо уметь
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 3-4 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30-40см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15 - 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с</p>

Тематическое планирование

вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге

(до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Бодрость, грация, координация

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

3-4 классы

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок

Тематическое планирование

в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Играем все!

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

3-4 классы

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры¹ «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими

Тематическое планирование
<p>верхними и нижними конечностями</p> <p>Жизненно важное умение <i>Овладение знаниями.</i> Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. <i>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.</i> Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплавание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты. <i>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i> Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз), 100м (2-3 раза). Игры и развлечения на воде. <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать</p>
<p>Все на лыжи! <i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>3-4 классы <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.</p>
<p>Твои физические способности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>
<p>Твой спортивный уголок Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p>

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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 физической 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки на скакалке. 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.

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:** входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций:** произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

III. Тематическое планирование для учащихся 3-4 классов

Теоретическая часть

Тема урока	Номера уроков	
	3 класс	4 класс
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
Физическая культура		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	2	
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.	1	1
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первых соревнований.		4
Особенности физической культуры разных народов.		
Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.		
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		10
Физические упражнения		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	36	21
Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	39	
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	40	
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	33	34
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
Самостоятельные занятия		
Составление режима дня.	38	29
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).	34	

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	30	
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	61	13
Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	57	30

Практическая часть

№ п.п.	Раздел программы	Количество часов	
		3 класс	4 класс
1.	Лёгкая атлетика	14	8
2.	Кроссовая подготовка	2	2
3.	Подвижные игры	-	
4.	Гимнастика с элементами акробатики	14	8
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	10	4
6.	Подвижные игры на основе волейбола	5	4
7.	Подвижные игры на основе мини-футбола	5	-
8.	Лыжная подготовка	13	8
9.	ВФСК ГТО	5	-
10.	Плавание	-	-
Итого:		68 часов	68 часов

Календарно-тематическое планирование

3 класс

68 часов (2 часа в неделю)

Название раздела	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения.	1
		Бег с максимальной скоростью. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека Бег 30 м на оценку. Игра «Пустое место».	1
		Бег с максимальной скоростью. Бег 60 м на оценку. Игра «Белые медведи».	1
		Техника разбега в прыжках в длину. Специальные прыжковые упражнения. Игра «Гуси-лебеди».	1
		Прыжок в длину с разбега. Игра «Лиса и куры».	1
		Прыжок в длину с разбега на оценку. Игра «Прыгающие воробушки».	1
		Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч».	1
		Метание малого мяча на дальность на оценку. Игра «Кто дальше бросит».	1
Кроссовая подготовка		Чередование ходьбы и бега. Смешанное передвижение до 1,5 км. Игра «Волк во рву».	1
		Техника дыхания во время бега. Бег 1 км на оценку.	1

		Игра «Цепи кованные».	
Подвижные игры на основе баскетбола		Техника безопасности на уроках баскетбола. История возникновения баскетбола. Стойка баскетболиста. Игра «Пустое место».	1
		Передвижение в стойке баскетболиста на оценку. Остановка прыжком. Игра «Передал - садись».	1
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте на оценку. Игра «Через кочки и пенёчки».	1
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении. Игра «Метко в цель».	1
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в треугольниках. Игра «Волк во рву».	1
		Ведение мяча на месте и в движении шагом. Игра «Попади в мяч».	1
		Ведение мяча в движении шагом на оценку. Эстафеты с мячами.	1
		Ведение мяча бегом на оценку. Игра «Кто обгонит».	1
		Бросок мяча двумя руками от груди с близкого расстояния. Игра «Метко в цель».	1
		Бросок мяча двумя руками от груди с близкого расстояния на оценку. Игра в мини-баскетбол.	1
Лыжная подготовка		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Твой организм. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1
		Экипировка лыжника. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
		Повороты переступанием на оценку. Ходьба на лыжах 1 км.	1
		Техника попеременного двухшажного и одношажного хода без палок.	1
		Техника попеременного двухшажного хода без палок на оценку. Попеременный одношажный ход.	1
		Совершенствование техники попеременного двухшажного и одношажного хода с палками.	1
		Техника попеременного двухшажного хода с палками на оценку. Попеременный одношажный ход с палками.	1
		Спуск в низкой и высокой стойке.	1
		Спуск в низкой стойке на оценку. Подъем «лесенкой», «елочкой». Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1
		Подъем «лесенкой», «елочкой» на оценку.	1
		Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
		Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Бег на лыжах на 1 км на оценку.	1
Гимнастика с основами		Техника безопасности на уроках гимнастики. Закаливание. Строевые упражнения. Игра «Что	1

акробатики		изменилось?».	
		Строевые упражнения на оценку. Перекаты и группировка. Игра «Совушка».	1
		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Перекат в стойку на лопатках. Игра «Западня».	1
		Перекат в стойку на лопатках на оценку. Подвижная игра «Маскировка в колонах».	1
		Составление режима дня. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	1
		Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Мост из положения лежа на спине на оценку. Игра «Западня».	1
		Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Кувырок вперед в группировке. Игра «Космонавты».	1
		Кувырок вперед в группировке на оценку. Прыжки на скакалке. Кувырок назад в группировке. Игра «Космонавты».	1
		Кувырок назад в группировке на оценку. Игра «Отгадай чей голосок».	1
		Комбинация из разученных элементов на оценку. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке). Игра «Посадка картофеля».	1
		Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	1
		Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Аисты».	1
		Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Не ошибись!»	1
Подвижные игры на основе волейбола		Техника безопасности на уроках волейбола. Подбрасывание мяча над собой. Игра «Отбери мяч».	1
		Передача мяча в парах вперед вверх. Эстафеты с мячами.	1
		Передача мяча в парах вперед вверх на оценку. Игра «Перестрелка».	1
		Подача мяча через сетку. Игра «Не давай мяч водящему».	1
		Подача мяча через сетку на оценку. Игра в пионербол.	1
Подвижные игры на основе футбола		Техника безопасности на уроках мини-футбола. Удар по неподвижному мячу. Эстафета. Правила игры в мини-футбол.	1
		Удар по катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1

		Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
		Игра в мини-футбол. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
Лёгкая атлетика		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Личная гигиена. Челночный бег 3х10 м. Игра «Кто быстрее»	1
		Челночный бег 3х10 м на оценку. Метание малого мяча в цель. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
		Метание малого мяча в цель на оценку. Символика Олимпийских игр. Игра «Перестрелка».	1
		Разбег в прыжке в высоту. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Самый меткий».	1
		Прыжок в высоту с разбега на оценку Игра «Кто выше». Прыжки на скакалке за 1 мин. на оценку.	1
ВФСК ГТО		Бег 30 м. Игра «Салки». Бег 1 км.	1
		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой. Игра «Перестрелка».	1
		Наклон туловища вперед. Игра «Два капитана». Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
Плавание		Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Правила гигиены учащихся в бассейне. Дыхательные упражнения. Погружения в воду.	1
		Согласованность дыхательных упражнений и погружений в воду.	1
		Безопасные скольжения. Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1
		Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1
		Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1
		Совершенствование координации движений в кроле на груди. Техника безопасности и правила поведения на открытых водоемах.	1

4 класс

68 часов (2 часа в неделю)

Название раздела	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
		Бег 30 м на оценку. Челночный Бег. Игра «Кот и мыши».	1
		Бег 60 м на оценку. Прыжок в длину с разбега. Игра «Смена сторон».	1
		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Игра «Третий лишний».	1

		Прыжок в длину с разбега на оценку. Метание малого мяча. Игра «Третий лишний».	1
		Метание малого мяча на дальность на оценку. Игра «Охотники и утки». История развития физической культуры и первых соревнований.	1
Кроссовая подготовка		Бег по пересеченной местности 1 км. Игра «Салки на марше».	1
		Бег 1 км на оценку. Игра «День и ночь». Античные Олимпийские игры.	1
Подвижные игры на основе баскетбола		Техника безопасности на уроках баскетбола. Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Игра «Невод».	1
		Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком на оценку. Игра «Невод».	1
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Эстафеты с мячами.	1
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на оценку. Эстафеты с мячами. Символика Олимпийских игр.	1
		Ведение мяча по прямой. Ведение мяча в движении вокруг стоек. Эстафета с элементами баскетбола.	1
		Ведение мяча по прямой на оценку. Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
		Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
		Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки на оценку. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра «Метко в цель».	1
Гимнастика с основами акробатики		Техника безопасности на уроках гимнастики. Первая помощь при травмах. Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой. Игра «Что изменилось?».	1
		Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой на оценку.	1
		Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор на коленях. Игра «Быстро по местам!».	1
		Кувырок вперед в группировке на оценку. Стойка на лопатках.	1
		Стойка на лопатках. Кувырок назад в упор на коленях. Игра «Быстро по местам!».	1
		Мост из положения лежа на спине. Что такое физические упражнения?	1
		Мост из положения лежа на спине на оценку.	1
		Выполнение акробатических упражнений на оценку.	1

		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Игра «Точный поворот».	
		Висы и упоры. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), из вися лежа на низкой перекладине (девочки). Игра «Не ошибись!».	1
		Висы и упоры. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), из вися лежа на низкой перекладине (девочки) на оценку. Игра «Не ошибись!».	1
		Опорный прыжок через козла. Вскок в упор на колени. Соскок прогнувшись. Игра «Лисы и куры».	1
		Опорный прыжок через козла на оценку. Игра «Прокати быстрее мяч!»	1
		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1
		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке на оценку. Игра «Веревочка под ногами».	1
		Лазание и перелезание. Игра «Лисы и куры».	1
		Лазание и перелезание на оценку. Игра «Лисы и куры».	1
Лыжная подготовка		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Твой организм. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
		Попеременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
		Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
		Передвижение попеременным двухшажным ходом на оценку.	1
		Спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой». Катание с горки. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
		Спуск и подъема «лесенкой», «елочкой» на оценку. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
		Поворот переступанием. Торможение «плугом» и упором. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
		Поворот переступанием на оценку. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
		Передвижение по дистанции 1 км на оценку.	1
		Ходьба на лыжах до 2,5 км.	1
		Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Лыжная эстафета 4x200м.	1
		ВФСК ГТО. Бег на лыжах 1 км на результат.	1
Подвижные игры на основе		Техника безопасности на уроках волейбола. Ловля и передача мяча в парах.	1

волейбола			
		Ловля и передача мяча в парах со сменой мест , через сетку. Игра «Перестрелка».	1
		Ловля и передача мяча в парах через сетку на оценку. Подача мяча через сетку. Составление режима дня Игра «Перестрелка».	1
		Подача мяча через сетку на оценку. Игра в пионербол.	1
		Игра в пионербол. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
		Игра в пионербол. Правила игры в пионербол.	1
Подвижные игры на основе футбола		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в сторону ворот.	1
		Ведение мяча с обведением предметов и с обводкой стоек.	1
		Передача мяча партнеру. Эстафеты с ведением мяча.	1
		Игра в футбол по упрощенным правилам.	1
Легкая атлетика		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча в цель. Самостоятельные занятия. Игра «Кот и мыши».	1
		Метание малого мяча в цель на оценку. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Игра «Бездомный заяц».	1
		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3х10 м. Игра «Прыжок за прыжком».	1
		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на оценку. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Игра «Гуси-лебеди».	1
		Челночный бег 3х10 м на оценку. Игра «Прыжок за прыжком».	1
ВФСК ГТО		Прыжок в длину с места. Челночный бег. Игра «Прыжок за прыжком».	1
		Бег 30 м на оценку. Игра «Бездомный заяц».	1
		Бег 1000 м. Игра «Гуси-лебеди».	1
Плавание		Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Правила гигиены учащихся в бассейне. Дыхательные упражнения. Погружения в воду.	1
		Согласованность дыхательных упражнений и погружений в воду.	1
		Виды спортивного плавания. Координация движений в кроле на груди.	1
		Движения ног в спортивном способе кроль на спине.	1
		Движения рук в спортивном способе кроль на спине.	1
		Совершенствование координации движений в кроле	1

		на спине. Техника безопасности и правила поведения на открытых водоемах.	
			Итого: 68 часов