


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя политехническая школа № 33»

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей предметной области «Физическая культура» Протокол от «30» августа 2023 г. № 1	СОГЛАСОВАНА заместитель директора МАОУ «СПШ №33»  Юнг Т.Н.	РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета Протокол от «30» августа 2023г. №1	УТВЕРЖДЕНА приказом МАОУ «СПШ № 33» от «31» августа 2022 г. №888
--	--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному курсу**  
**«Физическая культура»**  
**3-4 классы**  
**(базовый уровень)**

Старый Оскол  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» среднего общего образования для 3-4-х классов составлена на основе авторской программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2021.- 64с.

### Цель рабочей программы:

- укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

### Задачи рабочей программы:

- 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, равновесие, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных 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 определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Название курса	Обеспеченность
Рабочая программа «Физическая культура 3-4 классы» Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. – М.: Просвещение 2021	100%
Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение 2021	100%

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 часов, 2 классе – 102 часа, 3 классе – 102 часа, 4 классе – 102 часа. В 1 классе 33 учебных недель, 2-4 классах 34 учебных недель. Всего на изучение курса в 2-4 классах отводится 315 часов.

Изменения, внесенные в авторскую учебную программу: на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов. В сравнении двух программ 3-4 классах были добавлены модули «Лыжная подготовка» теория и имитации ходьбы на лыжах, Прикладно-ориентированная физическая культура (Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО), модуль Спортивные игры «Футбол», модуль «Плавание» теория и имитация основных видов плавания.

### **Планируемые результаты учебного курса «Физическая культура»**

Содержание учебного курса «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## **Знания о физической культуре**

### **Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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. 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, физкультминуток, физкультпауз, 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 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. 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. 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 спортивных игр.**

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

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

**На материале волейбола** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры

**Содержание программы учебного предмета  
3-4-класс**

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Что вам надо знать</b>		
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т. д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
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 в разных видах спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, 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. Игра «Проверь себя» на	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и

	усвоение правил здорового образа жизни	расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями
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	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).  Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя»
Мозг и нервная система	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам.

	нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
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	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
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.  Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.  Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Вода и питьевой режим	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников
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.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей



	<p>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>жизнедеятельности.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</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).  Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями  Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	<p>Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>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. При ёмы 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.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.  Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).  Результаты контрольных упражнений</p>

		записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
Первая помощь при травмах	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Что надо уметь</b>	
Бег, ходьба, прыжки, метание	<p>Овладение знаниями. 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. Освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей. 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>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. 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>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп</p>

	<p>способностей. Бег в коридоре 30—40 м из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с 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 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). 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. Владение 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 (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) 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 (1,5×1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью</p>	<p>передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической</p>
--	---	---

	<p>в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p><b>Бодрость, грация, координация</b></p>	
	<p>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.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении.</p> <p>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.</p> <p>Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжок через козла.</p> <p>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</p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	<p>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.</p> <p>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, противоходом, «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.</p> <p>Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений</p>	<p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
Подвижные игры		
	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>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».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тре угольниках, 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).</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>

	<p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками.</p> <p>Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений. Подвижные игры «Лапта через сетку», «Пионербол с одним мячом», «Эстафета с волейбольным мячом». Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок», «Мини-футбол» трое против троих, четверо против четверых игроков.</p> <p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</p> <p>Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p>Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок</p>	<p>Соблюдают правила безопасности. Используют имитацию для правильной ходьбы на лыжах. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,</p>

<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>Модуль Спорт.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
<b>Плавательная подготовка</b>	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	Показывать имитацию техники кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
<b>Твои физические способности</b>	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных,	Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет силовых, выносливости, гибкости

3

класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество во учебного времени	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)
-------	----------------------------	--------------------------------	---	--

	Учебные недели	34		
1	<b>Базовая часть</b>	102		
	Что вам надо знать	В процессе урока		
	Когда и как возникли физическая культура и спорт		Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют	Воспитательный потенциал урока физической культуры реализуется через создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, развиваемый и подкрепляемый соответствующим поведением и действиями педагога, процесса учебной работы, предметного содержания. Влияние учителя на развитие личности ученика осуществляется не на основе специальных воспитательных задач, а посредством характера общения и отношений, складывающихся при решении собственно обучающей задачи. Можно привлекать учащегося к занятиям физической культурой, но для формирования глубокого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности необходимо так организовать ее, чтобы она вызывала положительные эмоции, внутреннее возбуждение и радость. Если переживания будут носить негативный характер (страх, смущение, вызванные реакцией других занимающихся), это не только не будет способствовать формированию интереса к физической культуре, но, наоборот, вызовет отращение.
	Современные Олимпийские игры		Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр	
	Что такое физическая культура		Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	
	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы,		Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и	



	скелет, мышцы, осанка)		расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»	
	Сердце и кровеносные сосуды		Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями	
	Органы чувств		Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	
	Личная гигиена		Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	
	Закаливание		Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя»	
	Мозг и нервная система		Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников.	

			Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
	Органы дыхания		Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
	Органы пищеварения		Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
	Пища и питательные вещества		Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.  Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»
	Вода и питьевой режим		Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников
	Тренировка ума и характера		Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания

			«Проверь себя»	
	Спортивная одежда и обувь		<p>Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>	
	Самоконтроль		<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.  Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).  Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	
	Первая помощь при травмах		<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении</p>	

			<p>травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>	
	Твои физические способности		<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p> <p>С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет силовых, выносливости, гибкости</p>	<p>Решение оздоровительных задач направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности.</p> <p>В процессе такой деятельности развивается и формируется самосознание дошкольника, умение анализировать и оценивать собственные действия и поступки, осуществляется воспитание эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые качества, творческие способности ребенка.</p>
2	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>	<b>Что надо уметь</b>	
	Бег, ходьба, прыжки, метание		<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Соревновательный метод – это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо</p>

процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах. Например, проведение испытаний на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится, кто быстрее преодолеет дистанцию бегом или на лыжах и т. П. Фактор соперничества в процессе соревнований, а также условия их организации и проведения(определение победителя, поощрение за достигнутые успехи и т. Д.) содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, способствуют развитию соответствующих качеств

			<p>освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	18	<b>Бодрость, грация, координация</b>	
			<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений,</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p> <p>Соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство могут содействовать формированию не только положительных (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т. П.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизма, тщеславия, чрезмерного честолюбия, грубости). Поэтому необходимы методические приемы, позволяющие целесообразно использовать соревновательный метод.</p> <p>Игровой метод. Основу этого метода составляет упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с</p>

		<p>предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>	<p>образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами в условиях постоянного и в значительной степени случайного изменения ситуации. Этот метод характеризуется наличием активного взаимодействия занимающихся, эмоциональностью, что при его применении, безусловно, содействует воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, творчества, сознательной дисциплины и т. Д.</p> <p>Гимнастика служит благородным целям гармоничного развития физических и духовных способностей людей. Подбором упражнений, выбором способа их выполнения , определением числа повторений и быстроты исполнения, а также применением отягощений достигается регулировка физической нагрузки.</p> <p>Гимнастика- профилирующая учебная дисциплина является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания. Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании изучающей закономерности физического развития и совершенствование человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм.</p> <p>Соревновательный метод – это один из вариантов стимулирования интереса и</p>
--	--	--	---

				активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.
	<b>Подвижные игры</b>	41	<b>Играем все!</b>	
	<p><b>На материале футбола</b></p> <p><b>На материале баскетбола</b></p> <p><b>На материале волейбола</b></p>		<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Индивидуально- групповой компонент играет важную роль. Во- первых, именно в школе, обладая субъективными полномочиями, решают, какую воспитательную систему создавать, как ее моделировать и строить, каким образом система должна функционировать и т. Д. Во- вторых, смысл и целесообразность всей деятельности по созданию воспитательной системы обусловлены необходимостью реализации потребности в изменениях индивидуальных и групповых характеристик этого компонента и составляющих его элементов. Основное предназначение воспитательной системы заключается в содействии развитию личности каждого учащегося и формирование коллектива.</p> <p>Занятия построены таким образом, что удовлетворяют интересы всех учащихся: и тех, подражая другим, и тех, кто решил</p>



			формы занятий по физической культуре	заниматься своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться. Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между учителем и родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких уроков, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально стойким); многие педагоги меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры. Соревновательный метод – это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Спуски и подъемы на лыжах. Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок	Соблюдают правила безопасности. Используют имитацию для правильной ходьбы на лыжах. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,
	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>17</b>	<b>Модуль Спорт.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса

			скамье. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель.	ГТО.
	Итого	102		

4

класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество во учебном времени	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)
	Учебные недели	34		
1	<b>Базовая часть</b>	102		
	Что вам надо знать	В процессе урока		
	Когда и как возникли физическая культура и спорт		Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют	Воспитательный потенциал урока физической культуры реализуется через создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, развиваемый и подкрепляемый соответствующим поведением и действиями педагога, процесса учебной работы, предметного содержания. Влияние учителя на развитие личности ученика осуществляется не на основе специальных воспитательных задач, а посредством характера общения и отношений, складывающихся при решении собственно обучающей задачи. можно привлекать учащегося к занятиям физической культурой, но для формирования глубокого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности необходимо так
	Современные Олимпийские игры		Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр	
	Что такое физическая		Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние	

	культура		её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	организовать ее, чтобы она вызывала положительные эмоции, внутреннее возбуждение и радость. Если переживания будут носить негативный характер (страх, смущение, вызванные реакцией других занимающихся), это не только не будет способствовать формированию интереса к физической культуре, но, наоборот, вызовет отвращение.
	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)		Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»	
	Сердце и кровеносные сосуды		Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями	
	Органы чувств		Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	

Личная гигиена		Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	
Закаливание		Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя»	
Мозг и нервная система		Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему	
Органы дыхания		Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)	
Органы пищеварения		Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи	
Пища и питательные вещества		Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.  Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»	
Вода и питьевой режим		Усваивают азы питьевого режима во время	

			<p>тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников</p>	
	Тренировка ума и характера		<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	
	Спортивная одежда и обувь		<p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>	
	Самоконтроль		<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p>	

			<p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).          Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.          Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	
	Первая помощь при травмах		<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».          Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>	
	Твои физические способности		<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.          Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.          Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.          С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет силовых, выносливости, гибкости</p>	<p>Решение оздоровительных задач направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности.          В процессе такой деятельности развивается и формируется самосознание дошкольника, умение анализировать и оценивать собственные действия и поступки, осуществляется воспитание эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые качества, творческие способности ребенка.</p>
2	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>	<b>Что надо уметь</b>	
	Бег, ходьба, прыжки, метание		<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.          Демонстрируют вариативное выполнение</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего</p>

		<p>упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.  Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;  - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.  Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах. Например, проведение испытаний на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится, кто быстрее преодолеет дистанцию бегом или на лыжах и т. п.  Фактор соперничества в процессе соревнований, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение за достигнутые успехи и т. д.) содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, способствуют развитию соответствующих качеств</p>
--	--	---	---

			<p>освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	<b>Бодрость, грация, координация</b>	
			<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p> <p>Соперничество и связанные с ним</p>



		<p>из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности</p>	<p>межличностные отношения в ходе борьбы за первенство могут содействовать формированию не только положительных (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т. п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизма, тщеславия, чрезмерного честолюбия, грубости). Поэтому необходимы методические приемы, позволяющие целесообразно использовать соревновательный метод. Игровой метод. Основу этого метода составляет упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами в условиях постоянного и в значительной степени случайного изменения ситуации. Этот метод характеризуется наличием активного взаимодействия занимающихся, эмоциональностью, что при его применении, безусловно, содействует воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, творчества, сознательной дисциплины и т. д. Гимнастика служит благородным целям гармоничного развития физических и духовных способностей людей. Подбором упражнений, выбором способа их выполнения, определением числа повторений и быстроты исполнения, а также применением отягощений достигается регулировка физической нагрузки.</p>
--	--	--	---

				<p>Гимнастика- профилирующая учебная дисциплина является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания. Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании изучающей закономерности физического развития и совершенствование человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм.</p> <p>Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
	<b>Подвижные игры</b>	41	<b>Играем все!</b>	
	<p><b>На материале футбола</b></p> <p><b>На материале баскетбола</b></p> <p><b>На материале волейбола</b></p>		<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Индивидуально- групповой компонент играет важную роль. Во- первых, именно в школе, обладая субъективными полномочиями, решают, какую воспитательную систему создавать, как ее моделировать и строить, каким образом система должна функционировать и т. д. Во- вторых, смысл и</p>

			<p>подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>	<p>целесообразность всей деятельности по созданию воспитательной системы обусловлены необходимостью реализации потребности в изменениях индивидуальных и групповых характеристик этого компонента и составляющих его элементов. Основное предназначение воспитательной системы заключается в содействии развитию личности каждого учащегося и формирование коллектива.  Занятия построены таким образом, что удовлетворяют интересы всех учащихся: и тех, подражая другим, и тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться.  Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между учителем и родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких уроков, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально стойким); многие педагоги меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры. Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на</p>
--	--	--	--	---

				победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок	Соблюдают правила безопасности. Используют имитацию для правильной ходьбы на лыжах. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,
	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>17</b>	<b>Модуль Спорт.</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
	<b>Плавательная подготовка</b>	<b>4</b>	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	Показывать имитацию техники кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		