

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 26 г. Томска

Рабочая программа
«Физическая культура»
(1-4 класс)

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Коновалова М.И.

Томск 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», 2012г; (редакция от 02.06.2016г., с изменениями и дополнениями);

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерством просвещения РФ 31.05.2021г. № 286;

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015г.;

-Концепции программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от.03.07.2017г № 1155-р);

- Примерной ООП НОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №1/22 от 18.03.2022г.);

- Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ гимназии № 26. Томска.

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях" (с изменениями и дополнениями);

- Санитарные правила и нормы 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов обитания, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Задачи:

- Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной

направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

- Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.
- Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Место учебного предмета в учебном плане школы:

На изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах учебным планом МАОУ гимназии № 26 г. Томска отводится 270 часов в год:

1 класс – 66 часов в год, 2 часа в неделю;

2 класс – 68 часа в год, 2 часа в неделю;

3 класс – 68 часа в год, 2 часа в неделю;

4 класс – 68 часа в год, 2 часа в неделю.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» обеспечена УМК «Физическая культура». 1-4 класс / автор В.И.Лях, М.: «Просвещение».

Данный комплекс нацелен на достижение результатов освоения предмета «Физическая культура» на личностном, метапредметном и предметном уровнях, реализует основные идеи Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в нем учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального общего образования. Данный УМК полностью отвечает стандартам, утвержденным Министерством образования и науки РФ. Он рекомендован министерством в качестве учебников для любых типов общеобразовательных учреждений и входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в средних школах.

I. Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и

физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» (1-4 классы) направлено на достижение планируемых результатов освоения обучающимися всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы начального общего образования.

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной вклад рабочей программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

1. Личностные результаты.
2. Метапредметные результаты (представлены всеми группами УУД)
3. Предметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования соответствуют традиционным российским социокультурным и духовно-нравственным ценностям, принятым в обществе правилам и нормам поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширением опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности.

Личностные результаты включают:

Гражданско-патриотическое воспитание:

становление ценностного отношения к своей Родине — России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представляют собой совокупность универсальных учебных действий и уровня овладения междисциплинарными понятиями. Метапредметные результаты отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия и группируются по трем направлениям:

Метапредметные результаты освоения программы начального общего образования включают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) **базовые логические действия:**

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты; находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного алгоритма; выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта(ситуации) на основе предложенных вопросов; с помощью учителя формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев); проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами(часть — целое, причина — следствие); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации; согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде; распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа ее проверки; соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет; анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение;строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование); готовить небольшие публичные выступления; подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат; выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

III. Тематическое планирование

1 класс 66 часов

№ пп	Тема	Количество часов	ЭОР	Воспитательный компонент содержания программы
1	Знание о физической культуре		https://www.youtube.com/watch?v=U05mNBdbubI	
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий			– Бережно

	<p>физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на организм.</p> <p>Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.</p>			<p>относящий ся к физическо му здоровью, соблюдаю щий основные правила здорового и безопасног о для себя и других людей образа жизни, в том числе в информаци онной среде.</p> <p>– Владеющи й основными навыками личной и обществен ной гигиены, безопасног о поведения в быту, природе,</p>
--	--	--	--	---

				обществе.
2	Организующие команды и приемы		https://www.youtube.com/watch?v=VWBc9rTzXtQ	
	<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.</p> <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»</p> <p>Перешагивание через мячи.</p>			
3	Гимнастика с основами акробатики	16	https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg	
	<p>Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке.</p> <p>Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Сед руки в стороны.</p> <p>Упор присев - упор лежа - упор присев.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Ранее изученная акробатическая комбинация.</p> <p>Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».</p> <p>Развитие координационных</p>			

	способностей. Название основных гимнастических снарядов.			
4	Снарядная гимнастика			
	<p>Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из вися 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. .</p>			Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.
5	Гимнастические упражнения прикладного характера		https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg	
	<p>Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в вися по гимнастической перекладине.</p>			

	<p>Подтягивание в вися на низкой перекладине.</p> <p>Вис согнув ноги, вис углом.</p> <p>Поднимание прямых ног в вися.</p> <p>Подтягивание в вися на высокой перекладине.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы»</p>			
6	Легкая атлетика	16	https://www.youtube.com/channel/UCf-SvrkBZpumkSE3wbm1saA	
	<p>Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.</p> <p>Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.</p> <p>Бег с изменением направления, ритма и темпа.</p> <p>Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Понятие «короткая дистанция».</p> <p>Развитие скоростных качеств, выносливости</p> <p>Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.</p> <p>Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Смешанное передвижение до 1 км.</p> <p>Равномерный, медленный бег до 8 мин.</p> <p>6-минутный бег.</p> <p>Игры и эстафеты с бегом на местности.</p> <p>Преодоление препятствий.</p> <p>Подвижные игры «Два мороза»,</p>			<p>Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p>

	«Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка»..			
7	Прыжковые упражнения		https://www.youtube.com/channel/UCf-SvrkBZpukmkSE3wbm1saA	
	<p>Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.</p> <p>Спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.</p> <p>Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».</p> <p>Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.</p>			
8	Броски большого, метание малого мяча		https://www.youtube.com/channel/UCf-SvrkBZpukmkSE3wbm1saA	
	<p>Метание малого мяча в цель с места из различных положений.</p> <p>Метание малого мяча в цель с 3- 4 метров. Метание набивного мяча из разных положений.</p>			
9	Лыжные гонки	16	https://www.youtube.com/playlist?list=PLJSFfwcGWgBTyln	

			8jLw7Vtst 5nPYaVZ Fb	
	<p><i>Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</i></p> <p><i>Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.</i></p> <p><i>Повороты переступанием на месте.</i></p> <p><i>Спуски в основной стойке.</i></p> <p><i>Подъемы ступающим и скользящим шагом.</i></p> <p><i>Торможение падением.</i></p>			
10	Подвижные игры.	18	https://www.youtube.com/playlist?list=PLYM8hWp7JUzd4cft-VhwYJX_pxN3lpF8f	
	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».			
11	Подвижные игры на основе баскетбола			
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит.			

	<p>Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол. Резервный урок.</p>			
--	--	--	--	--

2 класс 68 часов

№ пп	Тема	Количество часов	ЭОР	Воспитательный компонент содержания программы
1	Знание о физической культуре		https://www.youtube.com/watch?v=U05mNBdbubI	
	<p>Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>			<p>– Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других</p>

				людей образа жизни, в том числе в информационной среде. – Владеющие основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
2	Организующие команды и приемы		https://www.youtube.com/watch?v=VWBc9rTzXtQ	
	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».			

3	Гимнастика с основами акробатики	16	https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg	
	<p>Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Сед руки в стороны.</p> <p>Упор присев - упор лежа - упор присев.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Кувырок вперед и в сторону.</p> <p>Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.</p> <p>Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.</p> <p>Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».</p> <p>Название основных гимнастических снарядов.</p>			<p>Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>
4	Снарядная гимнастика		https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg	
	<p>Вис стоя и лежа.</p> <p>В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног.</p> <p>Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p>Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и</p>			

	<p>перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.</p> <p>Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги</p>			
5	Гимнастические упражнения прикладного характера		https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg	
	<p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.</p> <p>Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Перелезание через коня, бревно.</p> <p>Подтягивание в висе на высокой перекладине.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p> <p>Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».</p>			<p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией —</p> <p>иницирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения;</p>
6	Легкая атлетика	16	https://www.youtube.com/channel/UCf	

			- SvrkBZp umkSE3w bm1saA	
	<p>Равномерный медленный бег 8 мин.</p> <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.</p> <p>Бег в заданном коридоре.</p> <p>Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).</p> <p>Специально-беговые упражнения.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).</p> <p>Преодоление малых препятствий.</p> <p>Бег 1 км без учета времени.</p> <p>Игры и эстафеты с бегом на местности.</p> <p>Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».</p>			
7	Прыжковые упражнения		https://www.youtube.com/channel/UCf-SvrkBZpumkSE3wbm1saA	
	<p>Прыжки с поворотом на 180°.</p> <p>Прыжок с места.</p> <p>Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.</p> <p>Прыжок с высоты (до 40 см).</p> <p>Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.</p>			

	Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.			
8	Броски большого, метания малого мяча		https://www.youtube.com/channel/UCf-SvrkBZpukmkSE3wbm1saA	
	<p>Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.</p> <p>Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.</p> <p>Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».</p>			
9	Лыжные гонки	16		
	<p><i>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.</i></p> <p><i>Спуски в основной стойке.</i></p> <p><i>Подъем «лесенкой».</i></p> <p><i>Торможение «плугом».</i></p>			
10	Подвижные игры	18	https://www.youtube.com/playlist?list=PLYM8hWp7JUzd4cft-VhwYJX_pxN3lpF8f	
	Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под			

	ногами», «Вызов номера», «Западня», «Птица в клетке», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».			
11	Подвижные игры на основе баскетбола			
	<p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Броски в цель (мишень, щит, кольцо).</p> <p>Ведение на месте правой (левой)рукой.</p> <p>Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Резервный урок.</p>			

3 класс 68 часов

№ пп	Тема	Количество часов	ЭОР	Воспитательный компонент содержания программы
1	Знания о физической культуре		https://www.youtube.com/watch?v=U05mNBdbubI	
	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой.</p> <p>Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p>			– Бережно относящийся к физическо

	<p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p>			<p>му здоровью, соблюдаю щих основные правила здорового и безопасног о для себя и других людей образа жизни, в том числе в информаци онной среде. – Владеющи й основными навыками личной и обществен ной гигиены, безопасног о поведения в быту, природе, обществе.</p>
--	--	--	--	---

2	Гимнастика с основами акробатики		https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg	
	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.</p> <p>Кувырок вперед в упор присев,</p> <p>Кувырок назад в упор присев.</p> <p>2-3 кувырка вперед.</p> <p>Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Мост из положения лежа на спине.</p> <p>Комбинация из разученных элементов</p> <p>Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».</p>			
3	Снарядная гимнастика	16	https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg	
	<p>Вис стоя и лежа.</p> <p>Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.</p> <p>Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивания в виси.</p> <p>Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув</p>			Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и

	<p>ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой.</p> <p>Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Перелезание через коня.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла, согнув ноги и ноги врозь.</p>			<p>спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>
4	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>		<p>https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg</p>	
	<p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки группами на длинной скакалке.</p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.</p> <p>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</p> <p>Переноска партнера в парах.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p> <p>Игра «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».</p>			
5	<p>Легкая атлетика</p>		<p>https://www.youtube.com/channel/UCf-SvrkBZp</p>	

			umkSE3w bm1saA	
	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шага.</p> <p>Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).</p> <p>Специально-беговые упражнения.</p> <p>Бег в коридоре с максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий в беге.</p> <p>Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).</p> <p>Бег на результат (30, 60 м).</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Эстафеты с бегом на скорость.</p> <p>Кросс (1 км).</p> <p>Выявление работающих групп мышц</p> <p>Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений</p> <p>Понятия «эстафета», «старт», «финиш»</p> <p>Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».</p>			
6	Прыжковые упражнения	16	https://www.youtube.com/channel/UCf-SvrkBZpumkSE3wbm1saA	
	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок с высоты 60 см.</p> <p>Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.</p>			

	<p>Многоскоки.</p> <p>Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».</p> <p>Правила соревнований в беге, прыжках.</p>			
7	<p>Броски большого, метания малого мяча</p>		<p>https://www.youtube.com/channel/UCf-SvrkBZpukmkSE3wbm1saA</p>	
	<p>Метание в цель с 4-5 м.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Метание набивного мяча.</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».</p> <p>Правила соревнований в метании.</p>			
8	<p>Льжные гонки</p>		<p>https://www.youtube.com/playlist?list=PLJSFfwcGWgBTylN8jLw7Vtst5nPYaVZFb</p>	
	<p><i>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</i></p> <p><i>Поворот переступанием.</i></p>			
9	<p>Подвижные и спортивные игры</p>	16	<p>https://www.youtube.com/playlist?list=PLYM8hWp7JUzd4cft</p>	

			- VhwYJX_ pxN3lpF8f	
	Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».			
10	Подвижные игры на основе баскетбола	18		
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч со- седу». Игра в мини-баскетбол.			Ориентированн ый на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.
11	Подвижные игры на основе волейбола			
	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».			

	<p>Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.</p> <p>Передача мяча подброшенного над собой и партнером.</p> <p>Во время перемещения по сигналу – передача мяча.</p> <p>Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.</p> <p>Передачи у стены многократно с ударом о стену.</p> <p>Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.</p> <p>Передачи с набрасыванием партнера через сетку.</p> <p>Многократные передачи в стену.</p> <p>Передачи в парах через сетку.</p> <p>Упражнения в перемещениях и передачи мяча.</p> <p>Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».</p>			
--	---	--	--	--

4 класс 68 часов

№ пп	Тема	Количество часов	ЭОР	Воспитательный компонент содержания программы
1	Знания о физической культуре		https://www.youtube.com/watch?v=U05mNBdbubI	
	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой.</p> <p>Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Развитие физической культуры в</p>			<p>– Бережно относящийся к физическому</p>

	<p>России.</p> <p>Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.</p> <p>Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>			<p>здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>– Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p>
2	Гимнастика с элементами		https://www.youtu	

	акробатики		be.com/watch?v=h6yUi7q3jUg	
	<p>Перекаты в группировке.</p> <p>Кувырок вперед.</p> <p>2-3 кувырка вперед слитно.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.</p> <p>Мост из положения лежа.</p> <p>Кувырок назад.</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.</p> <p>Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».</p>			
3	Снарядная гимнастика	16	https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg	
	<p>Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>Вис прогнувшись, поднятие ног в вися.</p> <p>Подтягивания в вися.</p> <p>Лазание по канату в три приема.</p> <p>Перелезание через препятствие.</p> <p>Опорный прыжок в упор на</p>			

	<p>коленях, соскок со взмахом рук.</p> <p>Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.</p> <p>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.</p> <p>Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.</p> <p>Комбинация на бревне.</p> <p>Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».</p>			
4	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>		<p>https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg</p>	
	<p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.</p> <p>Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.</p> <p>Переноска партнера в парах.</p> <p>Прыжки группами на длинной скакалке.</p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками</p> <p>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</p> <p>Гимнастическая полоса</p>			

	<p>препятствий.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p> <p>Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».</p>			
5	Легкая атлетика		https://www.youtube.com/channel/UCf-SvrkBZpumkSE3wbm1saA	
	<p>Равномерный медленный бег 3мин.</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).</p> <p>Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.</p> <p>Бег с заданным темпом и скоростью.</p> <p>Бег на скорость в заданном коридоре.</p> <p>Бег на скорость (30 м), (60 м).</p> <p>Старты из различных исходных положений.</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Круговая эстафета.</p> <p>Кросс (1 км)по пересеченной местности.</p> <p>Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».</p>			<p>Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>
6	Прыжковые упражнения	16	https://www.youtube.com/channel/UCf	

			- SvrkBZp umkSE3w bm1saA	
	<p>Прыжки в длину по заданным ориентирам.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с разбега на точность приземления.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.</p> <p>Тройной прыжок с места.</p> <p>Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».</p>			
7	Броски большого, метания малого мяча		https://www.youtube.com/channel/UCf-SvrkBZpukmkSE3wbm1saA	
	<p>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.</p> <p>Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.</p> <p>Бросок мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Бросок мяча на дальность.</p> <p>Бросок набивного мяча.</p> <p>Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».</p>			
8	Лыжные гонки		https://www.youtube.com/playlist?list=PLJSFfwcGWgBTylN8jLw7Vtst5nPYaVZFb	

	<i>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</i>			
9	Подвижные и спортивные игры	16	https://www.youtube.com/playlist?list=PLYM8hWp7JUzd4cft-VhwYJX_pxN3lpF8f	
	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.			
10	Подвижные игры на основе баскетбола	18		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».			

11	Подвижные игры на основе волейбола			
	<p>Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.</p> <p>Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p> <p>Передача мяча, подброшенного над собой и партнером</p> <p>Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.</p> <p>Передачи у стены многократно с ударом о стену.</p> <p>Передача мяча, наброшенного партнером через сетку</p> <p>Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.</p> <p>Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в стену.</p> <p>Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м</p> <p>Передачи в парах через сетку.</p> <p>Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча</p> <p>Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.</p>			<p>Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p>

Учебно-методическое обеспечение

1. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. М: Просвещение, 2014г.

2. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М: Просвещение, 2014г.

3. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2017г.

Материально техническое обеспечение образовательного процесса:

Наглядные пособия:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- Оборудование для мультимедийных демонстраций: компьютер, медиапроектор, интерактивная доска (в учебных кабинетах начальных классов)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- резиновые кольца;

- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- гимнастические кольца;
- аптечка медицинская

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Справочный блок программы

Список используемой литературы:

- 1.Л.А.Обухова, Н.А. Лемякина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, Москва, «Вако», 2015г.
- 2.Л.П.Фатеева, 300 подвижных игр для младших школьников, Ярославль, Академия развития, 2008г.
- 3.В.И.Ковалько. Младшие школьники на уроке, Москва, Эксмо, 2017г.
- Г.П.Шалаева Большая книга о спорте Хочу стать чемпионом, Москва, Эксмо, 2017г.
4. С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва Физкультминутки, Волгоград, 2014г.
5. Н.И.Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья Москва, «Вако», 2015г.
- 6.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010г.
7. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2014г