

Муниципальное образование Брюховецкий район

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 им. А.В. Кривоноса с. Свободного
муниципального образования Брюховецкий район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 25 августа 2023 года протокол № 1

Председатель Е.А. Акимова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование (3-4 классы)

Количество часов 136 (2 часа в неделю)

Учитель Московченко Андрей Александрович

Программа разработана на основе рабочей программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1–4 классы.» – М.: Просвещение, 2021

село Свободное 2023

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. Гражданское воспитание:

— иметь представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

2. Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд

по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных

жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

7. Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия
- Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 3 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

– вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

● Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей своей возрастной ступени.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 4 класса должны:

● иметь представление:

– о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

– о способах изменения направления и скорости движения;

– о режиме дня и личной гигиене;

– о правилах составления комплексов утренней зарядки;

● уметь:

– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

– играть в подвижные игры;

– выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

– выполнять строевые упражнения

● Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени

Уровень физической подготовленности. 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

3 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперед сидя на полу	9	8-5	4	13	12-7	6

Уровень физической подготовленности. 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину.

Учащиеся ступени начального общего образования получают возможность на уроках физической культуры подготовиться к сдаче нормативов (тестов) Комплекса ГТО:

2.Содержание учебного предмета

Предмет «Физическая культура» изучается с 3 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 3 классе — 68ч, в 4 классе — 68 ч..В рабочую программу внесены изменения по количеству часов на изучение предмета с учётом материально-технической базы школы. Для бесснежных регионов России ,в школах, не имеющих соответствующие условия для обучения плаванию, время на прохождение данного материала заменяется часами из раздела кроссовая подготовка и подвижные игры. В Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» включена подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Классы	
			3	4
1.1.	Знания о физической культуры	4	2	2
1.1.1.	Физическая культура (основные понятия)			
1.1.2.	Из истории физической культуры			
1.1.3.	Физические упражнения			
1.2	Способы физкультурной деятельности	5	2	3
1.2.1	Самостоятельные занятия			
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль			
1.2.3.	Самостоятельные игры и развлечения			
1.3.	Физическое совершенствование	124	64	64
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	2	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.(Подготовка к выполнению видов ВФСК «ГТО»)	124	62	62
	- подвижные игры и спортивные игры	40	20	20
	- гимнастика с основами акробатики	26	13	13

- легкая атлетика	30	15	15
- лыжные гонки	-	-	-
- плавание	-	-	-
- кроссовая подготовка	20	5	15
2.1. Региональный компонент подвижные игры с элементами баскетбола,	10	5	5
2.2 По выбору учителя подвижные игры с элементами волейбола).	8	4	4
Итого	136	68	68

3 класс

1.Знания о физической культуре– 2 ч.

Физическая культура: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Знания о ВФСК «ГТО» (II ступень, возраст 9-10 лет) ВФСК «ГТО» у народов России. Связь физических упражнений с комплексом «Готов к труду и обороне». Виды испытаний (тестов). Правила выполнения тестовых заданий.

Из истории физической культуры: Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов. **Физические упражнения:** Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2 ч.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

3. Физическое совершенствование (64ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч): Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность(62 ч):

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

- Подвижные игры и спортивные игры (20 ч).

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

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. («Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Подвижные игры разных народов.)

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. («Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».)

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Военно- спортивная подготовка ползание по пластунам под препятствием, прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в обруч.

- Гимнастика с основами акробатики(13 ч).

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

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

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

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

- Легкая атлетика (15ч):

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.

- Кроссовая подготовка (5 ч):

Овладение техникой длительного бега. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бег по слабопересечённой местности до 1000 м. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный беговые упражнения, эстафеты до 60 м.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

Спортивная игра мини-футбол, техника владения мячом: а) удары по мячу ногой б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

Региональный компонент(подвижные игры с элементами баскетбола, футбола) : (5ч)

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

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; «Мини-футбол», варианты игры в футбол. Подвижные игры на материале футбола.

По выбору учителя подвижные игры с элементами волейбола: (4ч)

Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

4 класс

1.Знания о физической культуре– 2 ч.

Физическая культура: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. **Из истории физической культуры:** История первых Олимпийских игр; Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. **Физические упражнения:** Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Знания о ВФСК «ГТО» (II ступень, возраст 9-10 лет).

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2 ч.

Выполнение закаливающих процедур. Проведение занятий в режиме дня (физкультминутка) . Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой: Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Организация подвижных игр (на спортивных площадках) .

3. Физическое совершенствование. (64ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч):

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (62ч):

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

- Подвижные игры и спортивные игры (20ч):

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

На материале спортивных игр:

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

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

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

(«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-футбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.)

Подвижные игры разных народов.

- Гимнастика с основами акробатики(13 ч):

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. *Гимнастические упражнения*

прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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». *Самостоятельные занятия.* Выполнение освоенных *Организуемые команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие. *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия; подвижные игры на материале

- Легкая атлетика (15ч):

Овладение техникой бега. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Совершенствование бега на результат 60 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

- Кроссовая подготовка (5ч):

Равномерный медленный бег до 5 мин. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). Овладение техникой длительного бега. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности. Эстафеты до 60 м.

Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой б) остановка мяча ногой, отбор мяча, в) тактические действия в защите и нападении.

Региональный компонент(подвижные игры с элементами баскетбола, футбола)(5ч):

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). : удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

По выбору учителя подвижные игры с элементами волейбола(4ч):

подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие упражнения

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных

направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание

набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

3. Тематическое планирование.

<i>3 класс (102 ч)</i>					
Знания о физической культуре	2				
<i>Физическая культура</i>	1	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знания о ВФСК «ГТО» .	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств(способности) и основных систем организма. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой основных внутренних органов человека. Учатся правильно выполнять правила личной гигиены. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников.	2,5,7
<i>Физические упражнения</i>	1	Виды физических упражнений. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений.	1	Узнают правила сдачи нормативов (тестов) ВФСК ГТО. Дают оценку собственным возможностям сдать какой-либо тест Комплекса ГТО. Руководствуются правилами профилактики травматизма Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.	
Способы физкультурной деятельности	2				
<i>Самостоятельные занятия</i>	1	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений.	1	Учатся организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)	1,5
<i>Самонаблюдение и контроль</i>	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	Отрабатывают умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	

Физическое совершенствование	64				
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	2	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Проводят простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определяют нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.	1,5
Спортивно-оздоровительная деятельность .	62				
Подвижные игры	10	Игровые задания с использованием строевых упражнений	2	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1,5,7
		Игровые задания на внимание.	2		
		Игровые задания на ловкость.	2		
		Игры с элементами бега	2		
		Игры на координацию.	1		
		Игры с элементами метания.	1		
Спортивные игры	10				
Футбол	4	Удар по неподвижному катящемуся мячу.	1	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические	
		Ведение, остановка мяча	1		
		Подвижные игры на материале футбола.	2		

Баскет бол	4	Специальные передвижения без мяча.	1	качества.	
		Ведение мяча. Броски мяча в корзину	1		
		Подвижные игры на материале баскетбола.	2		
Волейбол	2	Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	2		
Гимнастика с основами акробатики	13	Строевые действия в шеренге и колонне	1	<p>Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	5,7
	Упражнения в группировке				
	Передвижение по гимнастической стенке.	2			
	Перекаты; стойка на лопатках.	1			
	Кувырки вперёд	2			
	Упоры; седы.	2			
	Акробатические комбинации.	2			
	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1			
	Элементы лазанья и перелезания.	1			
	Гимнастический мост.	4			
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	2			
	Опорный прыжок.	1			
	Преодоление полосы препятствий	2			
Лёгкая атлетика	15	Беговые упражнения	2	<p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>	1,5, 7
	Бег с изменяющимся направлением движения	1			
	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	1			
	Беговые упражнения из разных	2			

		положений			
		Челночный бег	1		
		Прыжковые упражнения на месте и с продвижением	1		
		Прыжковые упражнения в длину	2		
		Беговые упражнения с ускорением	1		
		Спрыгивание и запрыгивание	1		
		Броски большого мяча на дальность	1		
		Броски большого мяча разными способами.	1		
		Метание: малого мяча в вертикальную цель	1		
		Прыжковые упражнения в высоту	2		
		Прыжки в длину с разбега	1		
		Высокий старт с ускорением	1		
Кроссовая подготовка	5				
		Овладение техникой длительного бега.	5	<p>усваивают основные понятия и термины в беге, описывают и осваивают технику беговых упражнений, выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>применяют передвижения по пересечённой местности для развития координационных способностей и выносливости. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники кроссового бега, соблюдают технику безопасности.</p> <p>конструктивно разрешают конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>учатся планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>	1,5
		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	3		
		Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	3		
		Спортивная игра мини-футбол, техника владения мячом.	3		

				используют кроссовую подготовку в организации активного отдыха.	
Региональный компонент: подвижные игры с элементами баскетбола, футбола	5				
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Используют подвижные, спортивные игры и эстафеты для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале и на открытом воздухе. Включают упражнения . с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	1,5,7
		Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1		
		Подвижные игры на материале баскетбола .	1		
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	2		
		«Мини-футбол», варианты игры в футбол.	1		
		Подвижные игры на материале футбола.	1		
По выбору учителя: подвижные игры с элементами волейбола	4	Подбрасывание мяча; подача мяча.	2		
		Приём и передача мяча	2		
		Подвижные игры на материале волейбола.	3		
ИТОГО:	68				

4 класс (102 ч)

Знания о физической культуре	2				
<i>Физическая культура</i>		Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила предупреждения травматизма.	1	<p>Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Понимают и раскрывают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Объясняют смысл символики и ритуалов ОИ. Определяют цель возрождения ОИ. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов ОИ. Знакомятся с правилами сдачи нормативов (тестов) ВФСК ГТО. Дают оценку собственным возможностям сдать какой-либо тест Комплекса ГТО.</p> <p>Выявляют различие в основных способах передвижения человека. Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.</p>	1,2,5
<i>Физические упражнения</i>		Физическая подготовка. Знания о ВФСК «ГТО» (II ступень, возраст 9-10 лет).	1		
Способы физкультурной деятельности	2				
<i>Самостоятельные занятия.</i>		Выполнение закаливающих процедур. Проведение занятий в режиме дня (физкультминутка).	1		
<i>Самонаблюдение и контроль</i>		Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений .	1		
Физическое совершенствование	64				
<i>Физкультурно-оздоровительная</i>	2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	<p>Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения при выполнении дыхательных упражнений.</p>	2,5
		Комплексы дыхательных упражнений.	1		
Спортивно-оздоровительная деятельность	62				

<i>Подвижные игры</i>	10	Игровые задания с использованием строевых упражнений	2	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1,2,5		
		Игровые задания на внимание.	2				
		Игровые задания на ловкость.	2				
		Игры с элементами бега	2				
		Игры на координацию.	3				
Игры с элементами метания.	2						
<i>Спортивные игры</i>	10	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1			Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества .	
		<i>Футбол</i>	Остановка мяча; ведение мяча				
	Подвижные игры на материале футбола.	2					
<i>Баскетбол</i>		Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1				
		Подвижные игры на материале баскетбола.	2				
<i>Волейбол</i>		Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча	1				
		Подвижные игры на материале баскетбола.	2				
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	13	Строевые действия в шеренге и колонне	1	Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	1,5,7		
		Упражнения в группировке	2				
		Передвижение по гимнастической стенке.	1				
		Перекаты; стойка на лопатках.	2				
		Кувьрки вперёд	2				
		Упоры; седы.	2				
		Акробатические комбинации.	1				

		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
		Элементы лазанья и перелезания.	2		
		Гимнастический мост.	2		
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1		
		Опорный прыжок.	2		
		Преодоление полосы препятствий	2		
<i>Лёгкая атлетика</i>	15	Беговые упражнения	1		
		Бег с изменяющимся направлением движения	2	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
		Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	1		
		Беговые упражнения из разных положений	1		
		Челночный бег	3		
		Прыжковые упражнения на месте и с продвижением	1		
		Прыжковые упражнения в длину	3		
		Беговые упражнения с ускорением	1		
		Спрыгивание и запрыгивание	1		
		Броски большого мяча на дальность	1		
		Броски большого мяча разными способами	2		
		Метание: малого мяча в вертикальную цель	4		
		Прыжковые упражнения в высоту	2		
		Прыжки в длину с разбега	1		
		Высокий старт с ускорением	1		

<i>Кроссовая подготовка</i>	5	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	3	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Владеют мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p>	1,5
		Равномерный бег, медленный бег, бег до 5-8 мин.	3		
		Бег с преодолением препятствий.	3		
		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	3		
		Спортивная игра мини-футбол	2		
<i>\Региональный компонент: подвижные игры с элементами баскетбола, футбола</i>	5	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	<p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
		Подвижные игры с элементами футбола	1		
		Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).	3		
		Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»)	2		
<i>По выбору учителя: подвижные игры с элементами волейбола</i>	4	Подбрасывание ,подача, приём и передача мяча.	3	<p>перемещаются, владеют мячом в процессе подвижных игр согласно технике ведения мяча.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять</p>	1,5
		Подвижные игры с элементами волейбола	4		
ИТОГО	168				

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания РМО
учителей физической культуры
От 24 августа 2023 года № 1

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Н.В. Бровкина

25августа 2023 года