

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15»

Приложение к основной образовательной программе
общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
(2-4 класс)**

Уровень: базовый УМК: Школа России

Количество часов:

2 класс - 102 часа (3 часа в неделю)

3 класс - 102 часа (3 часа в неделю)

4 класс - 102 часа (3 часа в неделю)

Общее количество часов - 306 ч.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно -методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), с учетом положений основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №15

РАЗДЕЛ 1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО

ПРЕДМЕТА

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности,
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
 - освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный

прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

- сформируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); ·

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ✓ плавать, в том числе спортивными способами;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

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

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

полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

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

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество р ^{аз})	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество р ^{аз})	7	9	17	4	5	11

4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество р ²³)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия							
---	--	--	--	--	--	--	--

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7
--	---	---	---	---	---	---

физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

№*Для бесснежных районов страны		оём в челнее
п/п**	Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по	
1.	выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей,	
2.	координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды	
3.	обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в	
4.	приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	~
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

2. Требования к оценке знаний и умений в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 8 часов)

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество р ^{аз})	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км(мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8. Плавание без учета времени (м)		25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний

(тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

**Учебные нормативы по развитию двигательных качеств
для учащихся 1 классов**

РАЗДЕЛ 2

Содержание начального общего образования по учебному предмету Физическая культура

Основные задачи реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

-укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,

всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в использовании физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результаты изучения учебного предмета

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

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися 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 использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы культуры 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.

Структура и содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время, в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», разрешается заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических

знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям

физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно- спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание начального общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность¹.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

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

подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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 ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с

максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

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

№ п/п	Тема	Количество часов
I	Легкая атлетика, подвижные игры.	24
1	Вводный урок. ТБ на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений (повороты, расчеты по порядку, на первый- второй). Развитие двигательных качеств в п./и. Закрепление строевых упражнений (повороты налево, право, кругом). Разучивание игр «Кочка, дорожка, копна», «У медведя во бору».	1
2	«Челночный бег 3*10м. Метание мяча на точность», «Преодоление полосы препятствий. Игры « Отгадай чей голосок», «Аленький цветок»».	1
3	Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Т/с Что такое физкультура? Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр "День и ночь", "Совушка.	1
4	«Прыжки в длину. Многоскоки», «Прыжки в высоту. Игра « Через холодный ручей»», ««Веселый мяч». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей».	1
5	Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места.	1
6	Закрепление навыка прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости в п/и "Волк во рву", "Прыжки по полоскам". Закрепление и навыков бега, прыжков в п/и "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Т/С Твой организм.	1
7	«Плавание. Упражнения для освоения с водой. Игра «Горелки». Эстафеты», «Плавание. Элементы плавательных упражнений: задержка дыхания, положение на воде. Игра «Передал- садись». «Совушка»».	1
8	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча на дальность – обучение. Т/с как правильно дышать?	1
9	Метание теннисного мяча на дальность - закрепление. Разновидности бега и прыжков.	1
10	Метание теннисного мяча на дальность – закрепление. Т/с Спортивная одежда, обувь. Челночный бег – развитие скоростных способностей.	1

11	Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в беге на 30 м.	1
12	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см.	1
13	Закрепление прыжков в высоту через препятствие. П/и «Рыбак и рыбки». «Зайцы в огороде».	1
14	Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Челночный бег.	1
15	Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей в п/и «Волк во рву», «Зайцы в огороде».	1
16	Развитие координационных способностей в эстафетах.	1
17	Развитие двигательных способностей.	1
18	Веселый мяч. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
19	«Точка, точка, запятая». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
20	«Морское путешествие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
21	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.	1
22	Обучение игре «Охотники и утки».	1
23	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты	1
24	Подведение итога четверти. Повторение правил подвижных игр, развитие скоростно-силовых способностей.	1
II	Гимнастика, подвижные игры.	24
25	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений.	1
26	Ору со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием. Т/с о гимнастических снарядах.	1
27	Закрепление переката назад. Упражнения на	1

	развитие гибкости.	
28	Совершенствование переката назад. обучение кувырку вперед в группировке . Т/с основные правила зарядки.	1
29	Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. Т/с о личной гигиене.	1
30	Разучивание игр «Морская фигура». «Локомотив», Салки.	1
31	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад.	1
32	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад.	1
33	Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.	1
34	ОРУ со скакалкой .Обучение прыжкам со скакалкой. Закрепление кувырка вперед.	1
35	Закрепление прыжков со скакалкой. Обучение мосту.	1
36	Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста.	1
37	Совершенствование прыжков со скакалкой. Упражнения по профилактике плоскостопия.	1
38	Обучение видам лазания на скамейке. Прыжки со скакалкой.	1
39	Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии-закрепление.	1
40	Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Гимнастическая стенка.	1
41	Совершенствование техники лазания. Обучение подтягиванию. Т\С об осанке	1
42	Закрепление подтягивания. Ору с мячом.	1
43	Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий.	1
44	Разучивание игр:» Лишний на прогулке», «Команда быстроногих».	1

45	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	1
46	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.	1
47	Подвижные игры на развитие координации движений.	1
48	«Веселые прыжки». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
III	Лыжная подготовка, элементы баскетбола.	30
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Т/с об основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1
50	Ступающий шаг-повторение. Обучение скользящему шагу без палок.	1
51	Закрепление ступающего шага.	1
52	Закрепление скользящего шага.	1
53	Техника торможения палками на лыжах.	1
54	Движение змейкой на лыжах с палками.	1
55	Подъемы и спуски под уклон.	1
56	Т/С значение занятий л/п. Обучение игре «Кто быстрее».	1
57	Закрепление скользящего шага. П/и. Обучение поворотам переступанием.	1
58	Т/с об особенностях к температурного режима. Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием.	1
59	Разучивание подвижных игр на лыжах.	1
60	Обучение небольшим подъемам.	1
61	Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.	1
62	Лыжная эстафета и подвижные игры. Т/с Особенности дыхания.	1

63	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
64	Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
65	Совершенствование подъемов и спусков.	1
66	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	1
67	П/и и эстафеты. Оценка умения преодолевать спуски и подъемы	1
68	Эстафеты на лыжах.	1
69	Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.	1
70	Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени.	1
71	Равномерное преодоление дистанции со спусками и подъемами.	1
72	О/т. Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча.	1
73	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.	1
74	Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча.	1
75	Закрепление передач. Обучение ведению мяча.	1
76	П/и с элементами баскетбола. Закрепление ведения	1

	мяча. Передача мяча в движении.	
77	Броски мяча в кольцо.	1
78	Броски мяча в кольцо в движении. Закрепление ведения мяча.	1
IV	Легкая атлетика, подвижные игры, плавание.	24
79	Т/Б на уроках л/атлетики. Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см .	1
80	Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту.	1
81	Развитие скоростных качеств в п./ играх и эстафетах.	1
82	Обучение метанию мяча на дальность. Развитие скоростных качеств в беге на 30 м.	1
83	Бег на 100 м. Подведение итогов.	1
84	Закрепление метания мяча на дальность. Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции.	1
85	Закрепление метания мяча на дальность. Обучение прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств в п./ и.	1
86	Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике.	1
87	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	1
88	Совершенствование метания мяча на дальность.	1

	Закрепление прыжка в длину.	
89	Бег на 30 м. и 60 м. Закрепление прыжка в длину с места.	1
90	Метание мяча на дальность и в цель в п./и. Совершенствование прыжка в длину с места.	1
91	Развитие двигательных качеств в п./и «Мяч водящему», «Охотники и утки». Метания мяча в цель.	1
92	Развитие выносливости в беге до 1000 м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции.	1
93	Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки».	1
94	Закрепление правил игр «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»	1
95	Обучение русским народным играм «Невод», «Зайка».	1
96	Развитие скоростных качеств в русских народных играх «Черная палочка».	1
97	Бег 1500 м. без учета времени.	1
98	Бег 1000 м. без учета времени.	1
99	Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий по плаванию.	1
100	Имитация техники плавания кролем на груди.	1

101	Изучать технику плавания способом дельфин. Движение ног и туловища при плавании способом дельфин.	1
102	Элементы плавательных упражнений: задержка дыхания, положение на воде.	1

**Тематическое планирование по физической культуре
УМК «Школа России»
3 класс (102 часа)**

№ п/п	Тема	Количество часов
I	Легкая атлетика, подвижные игры на основе баскетбола.	24
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт? ТБ во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место».	1
2	Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи».	1
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
4	Бег на 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
6	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках.	1
7	История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
8	«Равномерное преодоление дистанции до 1500 м», «Бег на 30 м. Закрепление прыжка в длину».	1
9	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет». Закрепление метания мяча на дальность и на точность.	1
10	«Метание мяча на дальность и в цель в подвижных играх. «Охотники и утки», «Развитие двигательных качеств в подвижных играх «Мяч водящему» Метания мяча в цель», «Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Зайка»».	1
11	Твой организм. Основные части тела человека. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени».	1
12	«Развитие скоростных качеств «Двойные горелки», «Бег 1500 м без учета времени. Развитие скоростных качеств в русских народных играх «Черная палочка»».	1
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом».	1

14	Основные внутренние органы человека. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в тройках). Игра «Подвижная цель».	1
15	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу».	1
16	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки».	1
17	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
18	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы».	1
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
20	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
21	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1
22	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1
23	Осанка. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
24	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
II	Гимнастика, подвижные игры.	24
25	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
26	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1
27	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
28	Игра «Быстро и точно».	1
29	Органы чувств. Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
30	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
31	Признаки правильной осанки. Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	1
32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1
33	Личная гигиена. «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1
34	Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противходом.	1
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1

36	ТБ во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1
37	Закаливание. Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1
38	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
40	Мозг и нервная система. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1
41	Упражнения на гимнастической стенке.	1
42	Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов.	1
43	Органы дыхания. Мост. 2-3 кувырка вперед.	1
44	Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед.	1
45	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
46	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
47	Органы пищеварения. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
48	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1
III	Лыжная подготовка, элементы баскетбола.	30
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1
50	Передвижение скользящим шагом без палок по кругу	1
51	Передвижение скользящим шагом с палками. Игра «Слушай сигнал».	1
52	Вода и питьевой режим. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
53	Передвижение скользящим шагом без палок до 500 м.	1
54	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
55	Тренировка ума и характера. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
57	Повороты переступанием вокруг носков.	1
58	Подъем ступающим шагом.	1
59	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1
60	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее	1

	снежинка».	
61	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1
62	Особенности дыхания. Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «У кого красивее снежинка».	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Шире шаг».	1
65	Требования к температурному режиму. Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	1
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
69	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
70	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
72	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. п/и «Снежные снайперы».	1
73	Режим дня. Перенос лыж на плече. Игры на лыжах.	1
74	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	1
75	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
76	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
77	Передвижение на лыжах до 1,5 км. п/и «Кто быстрее?»	1
78	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. Подведение итогов.	1
IV	Легкая атлетика, подвижные спортивные игры, плавание.	24
79	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. п/и «Играй-играй мяч не теряй».	1
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. п/и «Мяч водящему».	1
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. п/и «У кого меньше мячей».	1
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. п/и «Передал - садись».	1
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1

84	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал - садись».	1
85	Ловля мяча на месте в паре. п/и «Играй - играй мяч не теряй».	1
86	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
87	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй - играй мяч не теряй».	1
88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1
89	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа.	1
90	«Плавание. Имитация техники плавания кролем на груди», «Изучать технику плавания способом дельфин. Движение ног и туловища при плавании способом дельфин».	1
91	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча».	1
92	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
93	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».	1
95	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. п/и «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
96	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».	1
98	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). п/и «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1
99	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). П/и «Круг-кружочек».	1
100	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	1
101	Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».	1
102	Развитие выносливости. Равномерный бег до 800м	1

**Тематическое планирование по физической культуре
УМК «Школа России»
4 класс (102 часа)**

№ п/п	Тема	Количество часов
I	Легкая атлетика, подвижные игры с элементами спортивных игр	24
1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.	1
2	«О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа», «Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»», «Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд».	1
3	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
4	Развитие выносливости. Равномерный бег до 800 м.	1

5	«Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам», «Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»,».	1
6	Техника челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место»	1
7	Шестиминутный бег. Метание мяча.	1
8	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
9	Эстафеты на короткие дистанции.	1
10	Бег на 30, 60 м.	1
11	Прыжок в длину с места, п/и «Не давай мяч водящему».	1
12	Прыжок в длину с разбега, п/и «На буксире», «Охотники и зайцы». Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания, п/и «Охотники и утки».	1
13	«Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». «Лисы и куры», «Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»».	1
14	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
15	Метание в цель с расстояния 4-5 метров, п/и «Кто быстрее?», «Волк во рву».	1
16	Кроссовая подготовка, п/и «Волк во рву», «Невод».	1
17	п/и «День и ночь», «Невод», челночный бег – 3*10м	1
18	Бег на 1000м.	1
19	Упражнения с мячом. П/и «Штурм»	1
20	Подъём туловища из положения лежа за 30 с, п/и «Перестрелка»	1
21	Подтягивание и отжимание. П/и «Анти вышибалы»	1
22	Ходьба и бег. Встречная эстафета. П/и «Пустое место», «Белые медведи». «Салки на марше».	1
23	Игра « Русская лапта». Индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.	1
24	Спортивные, подвижные игры.	1
II	Гимнастика, подвижные игры.	24
25	Акробатика, строевые упражнения, подвижные игры.	1
26	Равновесие, строевые упражнения, подвижные игры.	1
27	Висы. П/и «Вышибалы».	1
28	Ловля и передача мяча двумя руками. Игра « Гонка мячей по кругу». Игра « Русская лапта»	1
29	Броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Осада города».	1
30	Висы, строевые упражнения, подвижные игры	1
31	Кувырок вперед с места и с трех шагов. Подвижная	1

	игра «Удочка»	
32	Кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле».	1
33	Круговая тренировка, игры на внимание.	1
34	Стойка на голове и на руках, подвижная игра «Парашютисты»	1
35	Теория «Гимнастика, ее история и значение в жизни человека». Подвижная игра «Парашютисты»	1
36	Гимнастические упражнения. Игры на внимание.	1
37	Висы, подвижная игра «Ловля обезьян».	1
38	Лазанье по гимнастической стенке и висы, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».	1
39	Круговая тренировка, подвижная игра «Удочка».	1
40	Прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия».	1
41	Стойка на лопатках перекатом назад.	1
42	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1
43	Висы (лежа, на согнутых руках).	1
44	Висы. Мальчики: висы, подтягивание в вися. Девочки: смешанные висы, подтягивание в вися лежа	1
45	Висы. Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	1
46	Вращение обруча. Подвижная игра «Катание колеса».	1
47	Упражнение на равновесие, на гимнастической скамье, в парах.	1
48	Гимнастический комплекс из ранее разученных элементов.	1
III	Лыжная подготовка , подвижные игры на основе баскетбола.	30
49	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ступающий шаг без палок, с палками. ОРУ.	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком.	1
52	Попеременный одношажный ход на лыжах. Правила обгона на лыжне.	1
53	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
54	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
57	Передвижение и спуск на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
58	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Подвижные игры.	1

59	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
60	Подъемы и спуски с небольших склонов. Эстафеты.	1
61	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
62	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
63	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками.	1
64	Передвижение и спуск на лыжах. Подвижные игры на воздухе.	1
65	Комплекс упражнений «Разминка лыжника».	1
66	Торможение плугом.	1
67	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча двумя руками. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
68	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Подвижная цель».	1
69	Передача мяча одной рукой и двумя руками. Игра «Овладей мячом».	1
70	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».	1
71	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	1
72	Ловля и передача мяча в движении.	1
73	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1
74	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
75	Ведение мяча на скорость.	1
76	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
77	Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.	1
78	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	1
VI	Легкая атлетика, подвижные спортивные игры, плавание.	24
79	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Эстафеты.	1
80	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1
81	Техника челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место».	1
82	Развитие выносливости. Равномерный бег до 800 м.	1
83	Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину с места.	1
84	Шестиминутный бег. Метание мяча.	1
85	Беговые упражнения. Подвижная игра «Командные хвостики».	1
86	Беговые упражнения. Подвижная игра «Командные хвостики».	1
87	Челночный бег 3х10 и 4х9 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
88	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Флаг на башне».	1
89	Бег на 1000 метров. Спортивная игра «Футбол».	1

90	Бег с изменением направления. Круговая эстафета.	1
91	Прыжки в длину. Игра «Перестрелка».	1
92	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	1
93	Бег на 1500 метров.	1
94	Прыжок в высоту, прыжок в высоту с прямого разбега, Подвижные игры «Невод», «Гуси - лебеди».	1
95	Бросок теннисного мяча на дальность.	1
96	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние.	1
97	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1
98	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности в бассейне. Личная гигиена.	1
99	Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании.	1
100	Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на груди. Техника плавания кролем на груди.	1
101	Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кролем» на груди и спине. Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации.	1
102	«Плавание. Имитация техники плавания кролем на груди, техника плавания способом дельфин», «Элементы плавательных упражнений: задержка дыхания, положение на воде».	1

