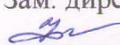
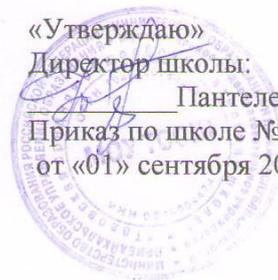


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Таловская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
на заседании МО
Протокол № 1
от «01» сентября 2022 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР:
 Федорова Т.Г.
«01» сентября 2022 г.

«Утверждаю»
Директор школы:
 Пантелеев Ю.А.
Приказ по школе № 86В
от «01» сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2-4 КЛАСС
2022 – 2026 уч. год**

Учитель физкультуры:
Даровских С.В.

ст. Таловка
2022г.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 приказом Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 №1576 Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Сан Пин 2.4.2.2821.10 Санитарно-эпидемические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. №189

Примерной основной образовательной программой начального общего образования по физической культуре (М. Просвещение, 2015 г.)

Авторской программой начального общего образования по физической культуре под редакцией В.И. Лях. Программа соответствует учебнику «Физическая культура» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. Министерство просвещения 2013г. Программа выполняет две основные функции: информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, учащихся средствами данного учебного предмета.

На уровне начального общего образования предметная область «физическая культура» представлена учебным предметом «физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс - 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели). По данной программе в 2018-2019 г обучаются учащиеся 1-4 классов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «физическая культура».

Личностные результаты:

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к учебному предмету «физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

Метапредметные результаты:

Мета предметные результаты включают освоенные обучающимися меж предметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений 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;
- 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 организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы само страховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
 - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - выполнять базовую технику самбо;
 - играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
 - плавать, в том числе спортивными способами;
 - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Планируемые результаты освоения учебного предмета 2 класс

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 2-ого года обучения.

В результате освоения программного материала **выпускник получит возможность научиться:**

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики*» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из вися лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с за весом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- по разделу «*Легкая атлетика*» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- по разделу «*Лыжная подготовка*» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полу елочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- по разделу «*Подвижные игры*» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопках», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную

сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется меж предметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Планируемые результаты освоения учебного предмета 3 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться: знать физическую культуру и ее содержание у народов Древней Руси о символике и ритуале проведения олимпийских игр, о разновидностях физических упражнений об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол. **Выпускник научиться:** составлять комплексы общеразвивающих упражнений вести наблюдения за показателями ЧСС во время выполнения физическими упражнениями.

планируемые РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 класс

Личностные результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в начальной школе:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в начальной школе:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в начальной школе:

Выпускник научится:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Выпускник получит возможность научиться:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета 1 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики .(17)час. 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 вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, пере махи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами пере мах, 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. (21) час. *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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка (14) час. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. (27) час. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Национальные бурятские игры.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Содержание учебного предмета 2 класс

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний. (4ч)

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (31 ч)

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: (28 ч) бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. (27 ч) Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества развивается мышление.

Лыжная подготовка: (12 ч) Передвигаться на лыжах, выполнять повороты, прохождение дистанции ,подвижные игры, торможение падением, подниматься на склон.

Содержание учебного предмета 3 класс

1. Базовая часть:

Легкоатлетические упражнения (21 ч)

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (21ч)

- скользящий шаг
- попеременный двушажный ход без палок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

Подвижные игры (18ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

Требования к качеству освоения программного материала

В результате изучения физической культуры выпускник должен знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре.

История развития физической культуры в России, ее роль и значение. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п. . Всероссийский спортивно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».

Гимнастика с элементами акробатики. (16 час)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “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.

Легкая атлетика. (27 часов)

Прыжки: в длину

Высокий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные подготовка. (18 час)

Передвижения на лыжах: «одновременный одношажный» ход.

Подвижные и спортивные игры. (41 час)

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале лыжной подготовки: “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.

Содержание раздела «Правила ТБ» включает в себя беседы по ТБ на уроках физической культуры при выполнении различных упражнений.

Тематическое планирование 1 класс

Раздел	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках	1
	2	Строевые команды. Прыжки.	1
	3	Прыжки на месте. "Будь ловким"	1
	4	Первая помощь при травмах.	1
	5	Комплекс упражнений "Шел король по лесу.	1
	6	Техника прыжков с места.	1
	7	Упражнения на осанку. Прыжки с места.	1
	8	Игра проверь себя. Бег 30 м.	1
	9	Техника челночного бега.	1
	10	Закрепление техники челночного бега.	1
	11	Игра "Проверь себя".	1
	12	ОРУ с предметами , игры.	1
	13	Обучение технике поворотов.	1
	14	Техника выполнения прыжков.	1
	15	Рассказать о первой помощи при травмах.	1
	16	Прыжки в длину, много скоки.	1
	17	Прыжки в длину с разбега.	1
	18	Метание мяча в цель.	1
	19	Висы, строевые упражнения.	1
	20	Строевые упражнения, висы, игры	1
	21	Подтягивание, игры.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола.	22	Упражнения с большими мячами.	1
	23	Упражнения с мячами, игры.	1
	24	Здоровый образ жизни.	1

	25	Игра "Затейники"	1
	26	Упражнения с мячами, игры.	1
	27	Игровое упражнение "Удочка"	1
	28	Лазание , игра "удочка".	1
	29	Лазание по гимнастической стенке.	1
	30	Веселые старты.	1
	31	Совершенствование техники лазания.	1
	32	Оказание первой помощи.	1
	33	Полоса препятствий.	1
	34	Полоса препятствий. Игра "Мы - веселые ребята."	1
	35	Первая помощь при травмах. Игра "Проверь себя"	1
	36	Обучение технике упражнений на равновесие. "Скамеечка".	1
	37	Вода и питьевой режим во время тренировок.	1
Гимнастика с элементами акробатики.	38	Закрепление техники выполнения упражнений на равновесие. "Дорожка"	1
	39	Тренировка ума и характера. Игра "Проверь себя".	1
	40	Техника акробатических упражнений. Комплекс упражнений "Акробат".	1
	41	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1
	42	Обучение кувырку в группировке. Игра "Канатоходец".	1
	43	Закрепление техники акробатических упражнений. Игра "Хитрая лиса".	1
	44	Фронтальное обучение упору и висам лежа на бревне.	1
	45	Выполнение висов и упоров. Комплекс упражнений "Дорожка".	1
	46	Повторить висы и упоры. "Дорожка".	1
	47	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	1

	48	Повторить упражнения на равновесие.	1
	49	Учет по прыжкам в длину с места. Упражнение на равновесие.	1
Лыжная подготовка.	50	Разучить передвижение на лыжах ступающим шагом. Инструктаж по Т.Б.	1
	51	Разучить повороты переступанием вокруг пяток.	1
	52	Разучить технику передвижения скользящим шагом. Игра "Кто быстрее".	1
	53	Передвижение ступающим шагом вправо и влево. Повороты на месте.	1
	54	Разучить технику движения руками во время скольжения. Переноска лыж.	1
	55	Ознакомить с назначением палок и петель на них. Передвижение скользящим шагом.	1
	56	Передвижение с палками. Безопасное падение на лыжах.	1
	57	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Контроль умения передвигаться скользящим шагом.	1
	58	Разучить технику спуска в низкой стойке и подъем ступающим шагом.	1
	59	Совершенствовать передвижения скользящим шагом. Техника спуска.	1
	60	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	1
	61	Игра "По местам".	1
	62	Передвижения скользящим шагом с палками.	1
	63	Прохождение дистанции.	1
Гимнастика	64	Лазание и перелезание.	1
	65	Упражнение с теннисным мячом. Игры.	1
	66	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1
	67	Полоса препятствий.	1
	68	Совершенствование полосы препятствий.	1
Подвижные игры.	69	Тестирование. Наклон вперед. Поднимание и опускание туловища из положения лежа.	1

	70	Изучение тестовых упражнений.	1
	71	Поход. Игры. "Переправа", "Кто первым соберет рюкзак.	1
	72	Подвижные игры.	1
	73	Комплекс упражнений на лугу.	1
	74	Игры" Волк во рву". "Весна-красна".	1
	75	Закрепление изученного .Игра "Дерево дружбы"	1
	76	Комплекс упражнений "Поход по родному краю"	1
	77	Метание. Игры.	1
	78	Подвижные игры." Посадка картошки", " Вперед-назад"	1
	79	Упражнение на равновесие. Подвижные игры.	1
	80	Преодоление полосы препятствий.	1
	81	Игра" Лягушата и цапля" Полоса препятствий.	1
	82	Соревнования и эстафеты.	1
	83	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1
	84	Повторение и изучение новых правил техники безопасности. Игры.	1
	85	Прыжки. Игра- сказка.	1
	86	Безопасное падение. Игра "Кто самый внимательный".	1
	87	Подвижные игры. Бег на 1000 м	1
	88	Повторение разученных ранее строевых упражнений.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола	89	Подвижные игры.	1
	90	Игры "Чувство времени". "Кто лучше забивает мяч"	1
	91	Игра "Конники - спортсмены"	1
	92	Подвижные игры . Бег на 60 м.	1
	93	Бег на 100 м . Подвижные игры.	1
	94	Преодоление полосы препятствий.	1

	95	Подвижные игры." Учимся, играя"	1
	96	Техника безопасности в летний период. Игры.	1
	97	Подвижная игра" Учимся, играя"	1
	98	Подвижные игры. "Перетягивание через черту"	1
	99	Игры "Команда быстроногих".	1

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 6 ч</i>		
1.	Т.Б. на уроках физкультуры	1
2.	Тестирование бег 30 м	1
3.	Техника челночного бега.	1
4.	Тестирование челночного бега.	1
5.	Техника метания.	1
6.	Совершенствование техники метания.	1
<i>Раздел 2: Гимнастика с элементами акробатики. - 2 ч</i>		
7.	Упражнение на координацию движений.	1
8.	Знание о физической культуре. Физические качества.	1
<i>Раздел 3: Легкая атлетика. - 8 ч</i>		
9.	Техника прыжка в длину.	1
10.	Прыжок в длину с разбега.	1
11.	Прыжок в длину на результат.	1
12.	Подвижные игры.	1
13.	Тестирование малого мяча.	1
14.	Тестирование наклон вперед.	1
15.	Тестирование подъем туловища.	1
16.	Тестирование прыжок в длину.	1
<i>Раздел 4: Гимнастика. - 3 ч</i>		
17.	Подтягивание на перекладине . Тестирование.	1
18.	Тестирование вися на время.	1
19.	Подвижные игры.	1
<i>Раздел 5: Знания о физической культуре. - 1 ч</i>		
20.	Режим дня.	1
<i>Раздел 6: Подвижные игры. - 7 ч</i>		
21.	Ловля и броски малого мяча.	1
22.	Подвижная игра "Осада города."	1
23.	Совершенствование подвижных игр.	1
24.	Частота сердечных сокращений. Способы ее измерения.	1
25.	Упражнение с мячами.	1
26.	Эстафеты, игры.	1
27.	Полоса препятствий.	1
<i>Раздел 7: Акробатика. - 21 ч</i>		
28.	Кувырок вперед	1
29.	Кувырок вперед с трех шагов.	1
30.	Кувырок вперед с разбега.	1
31.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1
32.	Стойка на лопатках , мост.	1
33.	Круговая тренировка.	1
34.	Стойка на голове.	1
35.	Лазание и перелезание	1

36.	Различные виды пере лизаний.	1
37.	Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине.	1
38.	Акробатические упражнения.	1
39.	Прыжки в скакалку.	1
40.	Прыжки в скакалку в движении.	1
41.	Совершенствование прыжков на скакалке.	1
42.	Вис согнувшись , вис прогнувшись .	1
43.	Переворот назад и вперед .	1
44.	Комбинация на гимнастическом снаряде.	1
45.	Вращение обруча.	1
46.	Варианты вращения обруча.	1
47.	Лазание по канату и круговая тренировка.	1
48.	Совершенствование разученных приемов.	1
<i>Раздел 8: Лыжная подготовка. - 12 ч</i>		
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
52.	Торможение падением на лыжах с палками.	1
53.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
54.	Повороты переступанием с палками и обгон.	1
55.	Подъем на склон. "Полу ёлочкой "и спуск на лыжах.	1
56.	Подъем на склон "елочкой"	1
57.	Передвижение на лыжах змейкой.	1
58.	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1
59.	Прохождение дистанции 1,5 км.	1
60.	Контрольный урок по лыжной подготовки.	1
<i>Раздел 9: Легкоатлетические упражнения - 8 ч</i>		
61.	Репродуктивный урок. Круговая тренировка.	1
62.	Подвижная игра "Белочка- защитница".	1
63.	Преодоление полосы препятствий.	1
64.	Усложненная полоса препятствий.	1
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
66.	Прыжок в высоту на результат.	1
67.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
68.	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1
<i>Раздел 10: Подвижные игры с элементами баскетбола. - 17 ч</i>		
69.	Броски и ловля мяча в парах.	1

70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	1
71.	Броски мяча способом "сверху".	1
72.	Ведение мяча и броски в кольцо.	1
73.	Эстафеты с мячом.	1
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
75.	Знакомство с мячами-хопами.	1
76.	Прыжки на мячах-хопах.	1
77.	Круговая тренировка.	1
78.	Подвижные игры с баскетбольными мячами.	1
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
81.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний.	1
82.	Подвижная игра "Вышибалы через сетку"	1
83.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
84.	Броски набивного мяча от груди и способом "снизу".	1
85.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1
<i>Раздел 11: Гимнастика. Легкая атлетика Тестирование. - 7 ч</i>		
86.	Тестирование вися на время.	1
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
88.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	1
91.	Техника метания на точность (разные предметы).	1
92.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
<i>Раздел 12: Подвижные игры. Легкая атлетика. - 10 ч</i>		
93.	Подвижные игры для зала.	1
94.	Беговые упражнения.	1
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
96.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
97.	Тестирование метания мяча на дальность.	1
98.	Подвижная игра "Хвостики".	1
99.	Подвижная игра "Воробьи- вороны"	1
100.	Бег на 1000 м.	1
101.	Подвижные игры с мячом.	1
102.	Подвижные игры	1

Тематическое планирование 3 класс

Раздел	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ. Игра «Пустое место».	1
	2	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
	3	Бег с максимальной скоростью 60 м на результат.	1
	4	Олимпийские игры: история возникновения	1
	5	Бег на результат 30м.	1
	6	Прыжок в длину. Игра «Гуси-лебеди».	1
	7	Прыжок в длину с разбега.	1
	8	Много скоки. Прыжки в длину	1
	9	Метание малого мяча	1
	10	Метание в цель. Подтягивание.	1
	11	Подтягивание.	1
Гимнастика	12	Бег по пересеченной местности.	1
	13	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения	1
	14	Перекаты. Строевые упражнения.	1
	15	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1
	16	Акробатические упражнения.	1
	17	Вис стоя и лежа.	1
	18	Упражнения с мячами. Игры.	1
	19	Акробатические упражнения. Пионербол.	1
	20	Опорный прыжок. Акробатика.	1
	21	Акробатические упражнения	1
	22	Опорный прыжок.	1
	23	Упражнения с мячами. Игры	1
	24	Акробатические упражнения. Эстафеты.	1

	25	Упражнения в равновесии.	1
	26	Опорный прыжок	1
	27	Лазание. Опорный прыжок	1
	28	Упражнения в равновесии. Лазание.	1
	29	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	1
Подвижные игры	30	Подвижные игры.	1
	31	Эстафеты. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	32	Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
	33	Совершенствование подвижных игр.	1
	34	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
	35	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1
	36	Развитие скоростно-силовых способностей	1
	37	Подвижные игры. ОРУ.	1
	38	Совершенствование игр. Игра «Волк во рву».	1
	39	Эстафеты. Игра «Прыжки по полосам».	1
	40	ОРУ. Игры. Эстафеты	1
	41	Эстафеты. Игра «Волк во рву».	1
	42	ОРУ, игры. Эстафеты	1
	43	Совершенствование игр.	1
	44	ОРУ. Игры.	1
	45	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
	46	Эстафеты. Игры.	1
	47	Совершенствование игр. Развитие скоростно-силовых способностей	1
Лыжная подготовка	48	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
	49	Скользящий шаг.	1
	50	Техника передвижения скольльзящим шагом.	1

	51	Попеременный двух шажный ход. Спуски.	1
	52	Поворот переступанием. Попеременный двух шажный ход.	1
	53	Спуск на лыжах. Подъём ступающим шагом.	1
	54	Совершенствование спуска и подъема.	1
	55	Попеременный двух шажный ход.	1
	56	Техника подъема лесенкой.	1
	57	Попеременный двух шажный ход	1
	58	Техника подъема лесенкой	1
	59	Попеременный двух шажный ход. Подъем и спуск на склоне.	1
	60	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1
	61	Совершенствование спуска в основной стойке и подъем лесенкой	1
	62	Подъем и спуск на склоне	1
	63	Совершенствование подъема и спуска на склоне	1
	64	Попеременный двух шажный ход. Развитие выносливости.	1
	65	Техника передвижения на лыжах.	1
	66	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
	67	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	1
	68	Подъем и спуск на склоне.	1
Подвижные игры на основе баскетбола	69	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча	1
	70	Ведение мяча правой и левой рукой.	1
	71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение	1
	72	Броски мяча двумя руками от груди.	1
	73	Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение.	1
	74	ОРУ. Ведение. Броски мяча двумя руками от	1

		грудь.	
	75	Развитие координационных способностей	1
	76	Ловля и передача мяча, броски мяча.	1
	77	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1
	78	Игра «Гонка мячей по кругу», ведение.	1
	79	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	1
	80	Учебная игра. Броски мяча	1
	81	Ловля и передача мяча на месте в квадратах, круге.	1
	82	Ведение мяча с изменением направления.	1
	83	Учебная игра баскетбол	1
	84	Броски мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
	85	Игра в мини-баскетбол.	1
	86	Ведение мяча, броски мяча.	1
	87	Бросок мяча двумя руками от груди.	1
	88	Учебная игра баскетбол.	1
	89	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра	1
	90	Игра в мини-баскетбол	1
	91	Ловля и передача мяча. Игра «Кто быстрее».	1
	92	Ведение мяча с изменением направления. Игра	1
Легкая атлетика.	93	Ходьба через несколько препятствий.	1
	94	Встречная эстафета. Бег 60 м.	1
	95	Бег 60 м. Игра «Белые медведи»	1
	96	Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон»	1
	97	Прыжок в длину с разбега. Много скоки.	1
	98	Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	1
	99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра	1

		«Прыгающие воробушки».	
	100	Метание малого мяча с места на дальность и расстояние.	1
	101	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1
	102	Развитие скоростно-силовых качеств	1

Тематическое планирование 4 класс

Раздел	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика	1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы	1
	2	Тестирование бега на 30м. Игра «Белые медведи».	1
	3	Бег с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий.	1
	4	Тестирование челночного бега 3×10м. Игра «Белые медведи».	1
	5	Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон».	1
	6	Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди».	1
	7	Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	1
	8	Прыжок в длину с разбега Игра «Прыгающие воробушки».	1
	9	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
	10	Метание малого мяча в цель с 4-5 м на результат.	1
	11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1
Кроссовая подготовка	12	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	1
	13	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	1
	14	Бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба 90 м).	1
	15	Бег (6 мин). Игра «Волк во рву».	1
	16	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Эстафета.	1
	17	Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба 90 м).	1
	18	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Эстафета.	1
	19	Бег (8 мин). игра «Рыбаки и рыбки».	1
	20	Бег (8 мин). Игра «Шишки, желуди, орехи».	1

	21	Бег (8 мин). Игра «Перебежка с выручкой». Эстафета.	1
	22	Бег (9 мин). Преодоление препятствий.	1
	23	Равномерный бег (9 мин). Игра «Наступление».	1
	24	Равномерный бег (9 мин). Игра «Гуси-лебеди».	1
	25	Бег по пересеченной местности (1км).	1
Гимнастика	26	Инструктаж по ТБ Игра: «Что изменилось?».	1
	27	Акробатика. Группировка с последующей опорой руками за головой.	1
	28	2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1
	29	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». ОРУ.	1
	30	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1
	31	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».	1
	32	Тестирование вися на время. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
	33	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1
	34	Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
	35	ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1
	36	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках	1
	37	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	1
	38	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ.	1
	39	Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1
	40	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1
	41	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1
	42	ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь	1

		руками.	
	43	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля».	1
Подвижные игры	44	Подвижные игры Игра «Пустое место» Эстафеты	1
	45	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1
	46	Игра «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	47	ОРУ в движении. Игра «Белые медведи». Эстафеты.	1
	48	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1
	49	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	50	ОРУ. Игра «Пустое место»	1
	51	ОРУ. Игра «Белые медведи»	1
	52	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1
	53	Игра «Прыжки по полосам». Эстафеты.	1
	54	ОРУ. Игра «Волк во рву».	1
	55	Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	1
	56	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
	57	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1
	58	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	59	Эстафеты. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
	60	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1
	61	Подвижные игры Развитие скоростно-силовых способностей	1
Подвижные игры на основе баскетбола	62	Ловля и передача мяча в движении.	1
	63	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
	64	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись».	1

	65	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
	66	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
	67	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом	1
	68	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
	69	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	1
	70	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	1
	71	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
	72	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
	73	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1
	74	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ.	1
	75	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
	76	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
	77	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1
	78	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	1
	79	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
	80	ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	1
	81	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Игра в мини-баскетбол.	1
	82	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	1
	83	Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1
	84	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее».	1

	85	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Игра «Кто быстрее».	1
Кроссовая подготовка.	86	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
	87	Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (Бег -60 м, ходьба - 90 м).	1
	88	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. игра « Волк во рву».	1
	89	Бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Игра « Волк во рву».	1
	90	Бег (7 мин). игра « Перебежка с выручкой».	1
	91	Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90 м, ходьба - 70 м).	1
	92	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди».	1
Легкая атлетика.	93	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета.	1
	94	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1
	95	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
	96	Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон»	1
	97	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Много скоки.	1
	98	Прыжок в длину с места. Много скоки. Игра «Гуси-лебеди».	1
	99	Много скоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
	100	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
	101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	1
	102	Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	1

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

(Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов, испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО))

С 1 сентября 2014 года программной и нормативной основой физического воспитания населения является физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основными задачами учителей физической культуры в рамках подготовки учащихся к сдаче норм ВСФК ГТО являются:

- формирование у учащихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;

- модернизация учебной и внеурочной

- деятельности по развитию массовой физической культуры в учебном заведении, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;

- осуществление контроля над уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- создание эффективной системы взаимодействия с объектами социального назначения и с родителями учащихся;

- подготовка общественных инструкторов из числа старшеклассников – значкистов ГТО для занятий с заботящимися о своем здоровье и физической форме детьми.

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

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 раз)	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		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Пантелеев Юрий Анатольевич

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022