

«Согласовано» Заместитель директора по ИКТ и УМР _____/Михайлова Е.А От «31»августа 2023г	«Согласовано» Директор МБОУ «ОШ №16»х.Суповский _____/Сидоренко.В.Н Приказ №1 90-2 От «31»августа 2023г
---	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «ОШ №16» х. Суповский

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для 3-4 классов

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Статус учебного предмета	Обязательный
Профиль	
Объем учебного времени	2-3 –136 часов

Составитель программы учитель физической культуры
Тосунов.Н.Р

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура». Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 3–4 классов (авторы В.И.Лях, М.: «Просвещение»)

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

УМК учителя - государственная программа доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 3-4 класса.

УМК отучающегося:

-Мой друг-физкультура. 3-4 класса, под ред. В.И.Лях- М.: «Просвещение»

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогической сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны

взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения ООП начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;

Изменения, которые внесены в программу. В связи с недооснащением учебного процесса спортивным оборудованием уменьшено количество часов на прохождение программного материала по гимнастике, исключён раздел «Плавание». За счёт этого увеличено количество часов в разделе спортивные игры, лёгкая атлетика. Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Адыгея от 24 июля 2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта» адыгейские национальные игры выделены в отдельный раздел программы на который отводится 10-15% от общего количества часов (10 часов). За счёт этого разделы «Основы знаний», «Способы деятельности» изучаются в процессе уроков. Раздел «Лыжные гонки» заменяется «Кроссовой подготовкой».

Реализация национально-региональных особенностей содержания образования. Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Адыгея от 24 июля 2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта» адыгейские национальные игры выделены в отдельный раздел программы на который отводится 10-15% от общего количества часов (6 часов).

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 3 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 68ч): в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 136 ч на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных 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, доброжелательно 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 метапредметными 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).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом 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, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводные упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie 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; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И.Ляха: «Физическая культура. 2—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

3—4 классы

2 ч в неделю, всего 136ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура. Физическая культура как система регулярных занятий физическими ¹ упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца

<p>Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения. Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также</p>

<p><i>обуви для занятий физическими упражнениями</i></p> <p>Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p> <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физические способности и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Что надо уметь</p> <p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м). <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>

<p>и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> <p>3-4 класс</p> <p><i>Овладения знаниями.</i> Понятие: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5-8 минут, кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30-40 см. из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 км, с изменением скорости с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 метров), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 метров). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. (в 3 классе), от 40 до 60 м. (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полу согнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину, с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный тип ходьбы, контролируют их по части сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по чистоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе усвоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в</p>
--	---

<p>заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и отслаиванием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 * 1,5) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед вверх на дальность заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. соревнования на короткие дистанции (до 60м). прыжковые упражнения на одной и на двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p> <p>Бодрости, грация, координация.</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>1-2классы</p> <p><i>Основание общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей с предметами, координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i> группировка; перекаты в группировки, лежа на животе из упора стоя на коленях. Кувырок в перед; стоя на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат в перед в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в вися стоя лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; то же из сидя ноги в резь и в вися на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коленях, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях;</p>	<p>различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по чистоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе усвоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа различных упражнений и выполняют их.</p> <p>Объясняют названия и значения гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа различных упражнений.</p> <p>Описывают технику различных акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа различных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоение новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазании и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоение упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику выполнения на гимнастических скамейках и гимнастическом бревне, составляют комбинацию из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоение новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинацию из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p>
--	--

<p>подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелизанные через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i> перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и на двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному к и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнитесь!»</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации обще развивающих упражнений различной координационной сложности.</p> <p>3-4 классы</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</i> вис завесам; вис на согнутых руках согнув ноги⁴ на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие ног в висе.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i></p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику выполнения в лазанье и перелезании, предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнения на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые команды.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и усваивают типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятия на свежем воздухе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками</p>
--	---

<p>Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмах рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев; упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на коленях (правым, левым).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевального хода; русский медленный шаг. 1 и 2 позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений</i> команды «Шире шаг!», «Чащи шаг!», «Реже!» «На первый-второй рассчитайсь!»; построение две шеренге; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Стройсь!», «Равняйся!», «Смирно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонного одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметом и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p> <p>1-2 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ранжированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементами умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведения мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведения мяча (правой левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p>3-4 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ранжированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «У дочка».</p> <p><i>Овладение элементами умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). ведение мяча с изменением направления и</p>	<p>данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятия на свежем воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятия на свежем воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мечом в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Объясняют названия понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по чистоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы их различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p>
---	---

<p>скорости. Удары поворотом в футболе. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе.</p> <p>Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементами техники тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловли и передачи мяча, ведение мяча на месте, в ходьбе и в беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p> <p>1-2классы.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижения на лыжах до 1 км.скользящий шаг с палками. подъёмы и спуски с небольших склонов. передвижение на лыжах до 1,5 км.</p> <p>3-4классы</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Падём «лесенкой». Спуски в низкой и высокой стойках. Передвижения на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Падём «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции 2,5 км.</p> <p>Твои физические способности</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровня физического развития, физической готовности и самочувствие в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (чистоты сердечного сокращения до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>	
<p>Промежуточная аттестация</p>	
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p>Проверка полученных умений и навыков у учащихся в ходе промежуточной аттестации</p>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№	Разделы и темы.
1	Знание о физической культуре.
2	Легкая атлетика.
3	Гимнастика.
5	Подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 3

Количество часов: 68

Всего 68 в неделю 2

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол -во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Виды ходьбы. Бег с максимальной скоростью.	1	01.09.2023	
2	ОРУ в движении. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью.	1	04.09.2023	
3	ОРУ в движении. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью.	1	05.09.2023	
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Игра «Команда быстроногих».	1	08.09.2023	
5	Бег на результат 60м. Бег на 30м. Игра «Смена сторон».	1	11.09.2023	
6	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты. Игра «Гуси лебеди».	1	12.09.2023	
7	Контроль прыжка в длину с места. Прыжок с высоты. Игра «Лисы и куры»	1	19.09.2023	
8	Контроль прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	26.09.2023	
9	ОРУ с мячами. Метание мяча с места. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч»	1	29.09.2023	
10	ОРУ с мячами. Метание мяча с места. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч»	1	01.10.2023	
11	Контроль метания мяча с места. Метание набивного мяча. Игра « Кто дальше бросит».	1	03.10.2023	
12	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игры: «Попади в обруч».	1	10.10.2023	
13	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игры: «Попади в обруч», «Кто быстрее».	1	13.10.2023	
14	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игры: «Попади в обруч», «Кто быстрее», эстафеты	1	17.10.2023	
15	Контроль ловля мяча. Игра над собой. ОРУ. Эстафеты с мячом	1	20.10.2023	
16	Игра над собой. ОРУ. Игры: «Попади в цель», «Кто дальше»	1	24.10.2023	
17	Контроль игры над собой. ОРУ. Игры: «Попади в цель», «Кто дальше», эстафеты.	1	27.10.2023	
18	Передача мяча: из-за головы, правой, левой рукой, из-за спины. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй».	1	07.11.2023	
19	Передача мяча: из-за головы, правой, левой рукой, из-за спины. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Выбивала» .	1	10.11.2023	
20	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игры: эстафеты	1	14.10.2023	
21	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игры: «Мяч водящему».	1	17.11.2023	

22	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игры: «Мяч водящему», «Вышибала».	1	21.11.2023	
23	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игры: «Мяч водящему», «Вышибала».	1	24.11.2023	
24	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	1	28.11.2023	
25	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	01.12.2023	
26	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	05.12.2023	
27	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	08.12.2023	
28	Акробатика. Приседание и отжимание. Общеразвивающие упражнения с предметами. Игра «Лисы и куры».	1	12.12.2023	
29	Акробатика. Упражнение на пресс. Игра «День ночь».	1	15.12.2023	
30	Акробатика. Контроль упражнения на пресс. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	19.12.2023	
31	Акробатика. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	22.12.2023	
32	Контроль акробатической комбинации. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	26.12.2023	
33	Упражнения в вися. Игра «Шишки желуди орехи».	1	29.12.2023	
37	Упражнения в вися. Поднимание уголка (зач). Игра «Покажи и повтори».	1	09.01.2024	
34	Упражнения в вися. Удержание ног под углом 90градусов (зач). Игра «Покажи и повтори».	1	12.01.2024	
35	Подтягивание. Эстафета с элементами гимнастики. Игра «Лисы и куры».	1	16.01.2024	
36	Подтягивание на результат. Эстафета с элементами гимнастики. Игра «Три движения».	1	19.01.2024	
37	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнение на пресс. Игра «Три движения».	1	23.01.2024	
38	Упражнения на гимнастической скамейке. Контроль норматива на пресс. Игра «Три движения».	1	26.01.2024	
39	ОРУ. Опорный прыжок. Игра «Высадка картофеля».	1	30.01.2024	
40	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Игра «Высадка картофеля».	1	02.02.2024	
41	Контроль опорного прыжка. Прыжки через скакалку. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	06.02.2024	
42	Упражнения на бревне. Упражнения на скакалке. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	09.02.2024	
43	Упражнение на бревне. Сдача норматива прыжка через скакалку. Эстафеты. Игра «Верёвочка под ногами».	1	13.02.2024	
44	Упражнение на бревне. Эстафеты. Игра «Верёвочка под ногами».	1	16.02.2024	
45	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1	20.02.2024	
46	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении.	1	27.02.2024	
47	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой.	1	01.03.2024	
48	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой.	1	05.03.2024	
49	ОРУ. Оценка техники ловли мяча. Передача мяча в движении. Ведение на месте левой рукой.	1	12.03.2024	
50	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте левой рукой.	1	15.03.2024	

51	Оценка техники передачи мяча. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом.	1	19.03.2024	
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Оценка техники ведения мяча.	1	22.03.2024	
78	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	02.04.2024	
53	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета	1	05.04.2024	
54	Бег с максимальной скоростью. Игра «Эстафета зверей».	1	09.04.2024	
55	Бег на результат 60м. Прыжки в высоту. Игра «Смена сторон».	1	12.04.2024	
56	Прыжок в высоту. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»	1	16.04.2024	
57	Контроль прыжка в высоту. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	19.04.2024	
58	Метание мяча. Метание в цель. Игра «Зайцы в огороде».	1	24.04.2024	
59	Контроль метания мяча. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1	26.04.2024	
60	ОРУ. Равномерный бег (до 6 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки».	1	30.04.2024	
61	ОРУ. Равномерный бег (до 8 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки».	1	03.05.2024	
62	ОРУ. Кросс до 1 км по пересеченной местности на результат. Игра «Горелки».	1	07.05.2024	
63	НРЭОСО:Спортсмены Адыгеи	1	14.05.2024	
64	НРЭОСО:История появления национальных адыгейских игр	1	17.05.2024	
65	НРЭОСО:национальные адыгейские игры	1	21.05.2024	
66	НРЭОСО:национальные адыгейские игры	1	24.05.2024	
67	НРЭОСО:национальные адыгейские игры	1	26.05.2024	
68	Закрепление спорцмнов Адыгеи, истории возникновения адыгейских игр, адыгейские игры	1	30.05.2004	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 4

Количество часов: 68

Всего 68 в неделю 2__

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения	
			План	факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Виды ходьбы. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета	1	01.09.2023	
2	Виды ходьбы. Бег. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета	1	04.09.2023	
3	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета.	1	05.09.2023	
4	Бег на скорость 60м. Бег на результат 30м. Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета.	1	07.09.2023	
5	Бег на результат 60м. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1	08.09.2023	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1	12.09.2023	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	15.09.2023	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	19.09.2023	
9	Метание мяча на дальность. Бросок мяча в цель. Игра «Невод».	1	22.09.2023	
10	Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	26.09.2023	

11	Метание мяча на результат. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки»	1	29.09.2023	
12	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игры: «Попади в обруч».	1	01.10.2023	
13	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игры: «Попади в обруч», «Кто быстрее».	1	02.10.2023	
14	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игры: «Попади в обруч», «Кто быстрее», эстафеты	1	03.10.2023	
15	НРЭОСО:Спортсмены Адыгеи	1	09.10.2023	
16	НРЭОСО:История появления национальных адыгейских игр	1	10.10.2023	
17	НРЭОСО:Национальные адыгейские игры	1	16.10.2023	
18	НРЭОСО:Национальные адыгейские игры	1	17.10.2023	
19	НРЭОСО:Национальные адыгейские игры	1	23.10.2023	
20	НРЭОСО:национальные адыгейские игры	1	24.10.2023	
21	Ловля мяча в движении. Передача мяча на результат. ОРУ. Игры: «Мяч водящему».	1	07.11.2023	
22	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игры: «Мяч водящему», «Вышибала».	1	13.11.2023	
23	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игры: «Мяч водящему», «Вышибала».	1	14.11.2023	
24	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	20.11.2023	
25	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами	1	21.11.2023	
26	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	27.11.2023	
27	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	28.11.2023	
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Беседа на тему: «Личная гигиена и закаливание». Викторина. Строевые команды.	1	04.12.2023	
29	Строевые упражнения. ОРУ. Игра «К своему месту».	1	05.12.2023	
30	Строевые упражнения. ОРУ. Игра «К своему месту».	1	11.12.2023	
31	Акробатика. Приседание и отжимание. Общеразвивающие упражнения с предметами. Игра «Лисы и куры».	1	12.12.2023	
32	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упражнение на пресс. Игра «День ночь».	1	18.12.2023	
33	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатика. Упражнение пресс на результат. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	19.12.2023	
34	Акробатика. Эстафеты с элементами гимнастики. ОФП.	1	25.12.2023	
35	ОРУ в движении. Акробатика. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	26.12.2023	
36	Упражнения в висе. Игра «Шишки желуди орехи».	1	09.01.2024	
37	Упражнения в висе. Поднимание уголка на результат. Игра «Покажи и повтори».	1	15.01.2024	
38	Упражнения в висе. Удержание ног под углом 90градусов. (зач). Игра «Покажи и повтори».	1	16.01.2024	
39	Подтягивание Эстафета с элементами гимнастики. Игра «Лисы и куры».	1	22.01.2024	
40	Подтягивание на результат. Эстафета с элементами гимнастики. Игра «Три движения».	1	23.04.2024	
41	Лазание по скамейки. Лёжа на спине поднимание корпуса. Игра «Три движения».	1	29.01.2024	
42	Лазание по скамейки. Лёжа на спине поднимание корпуса на результат. Игра «Три движения».	1	30.01.2024	
43	ОРУ. Опорный прыжок. Игра «Высадка картофеля».	1	05.02.2024	
44	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Игра «Высадка картофеля».	1	06.02.2024	
45	Контроль опорного прыжка. Скакалка. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	12.02.2024	

46	Ходьба по бревну. Скакалка. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	13.02.2024	
47	Ходьба по бревну. Прыжки через скакалку на результат. Эстафеты. Игра «Верёвочка под ногами».	1	19.02.2024	
48	ОРУ с предметами. Ходьба по бревну. Эстафеты. Игра «Верёвочка под ногами».	1	20.02.2024	
49	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	26.02.2024	
50	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	27.02.2024	
51	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Игра «Подвижная цель».	1	04.03.2024	
52	Ловля и ведение мяча. Игра «Подвижная цель».	1	05.03.2024	
53	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	11.03.2024	
54	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	1	12.03.2024	
55	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	18.03.2024	
56	Бег 60м. Эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	19.03.2024	
57	Бег на результат 60м. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1	01.04.2024	
58	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	02.04.2024	
59	Прыжок в длину с места на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	08.04.2024	
60	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1	09.04.2024	
61	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Прыжок в высоту с прямого разбега. На результат. Игра «Прыжок за прыжком».	1	15.04.2024	
62	Бросок мяча в цель. Метание мяча на результат. Игра «Гуси - лебеди»	1	16.04.2024	
63	ОРУ. Равномерный бег (до 7 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки».	1	22.04.2024	
64	ОРУ. Равномерный бег (до 8 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки».	1	23.04.2024	
65	ОРУ. Равномерный бег (до 8 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки».	1	30.04.2024	
66	ОРУ. Кросс до 1 км по пересеченной местности (зач). Игра «Горелки».	1	06.05.2024	
67	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	07.05.2024	
68	Контроль ловли и передачи мяча в парах. Броски мяча в кольцо. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол.	1	13.05.2024	