

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно- правовые документы

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»,
- Конвенция о правах ребёнка
- Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Минобрнауки РФ к использованию в ОУ
- Приказ №110/1 МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа» «Об утверждении Положения о разработке рабочих программ учебных предметов (курсов), дисциплин (модулей) в соответствии с требованиями ФГОС» от 24 . 06. 2021.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры человека и играет значительную роль в формировании навыков здорового образа жизни.

Занятия физической культурой закладывают основы физического развития и совершенствования двигательной деятельности обучающихся, решают задачи по охране их жизни и укреплению здоровья.

Учебный предмет «Физическая культура», обладая широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, направлен на социализацию и личностное гармоничное развитие обучающихся, поддержание необходимого уровня их физической и умственной работоспособности.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения - залог здоровья нации, основа национальной безопасности.

### Цели и задачи учебного предмета

**Целью** обучения физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

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

*формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

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

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных организаций общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в 3- 4 классах 34 недели, по 2ч. в неделю -68 ч.

**Используемые технологии обучения:** технологии развивающего обучения; технологии проблемного обучения; технологии перспективно-опережающего обучения; технологии сотрудничества; игровые технологии.

### **Учебно-методический комплекс**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. : учебник для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – 2-е изд. – М.: Просвещение– 112с.: ил. (Академический школьный учебник).

2. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение

### **Виды и формы контроля**

В физкультурном образовании школьников традиционно выделяют следующие формы или виды контроля:

— предварительный, основное предназначение которого — определить уровень готовности школьников к усвоению нового учебного материала; проводится он, как правило, на вводных уроках перед изучением конкретной темы или раздела учебной программы;

— текущий контроль проводится на каждом занятии с целью определения эффективности процесса обучения и, в случае обнаружения недостатков, внесения оперативной коррекции в учебный процесс;

— итоговый, благодаря которому выявляется эффективность освоения определенной темы, раздела программы, а также результат обучения за четверть, полугодие, год.

Контрольная деятельность реализуется во фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

Фронтальная форма рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал.

Групповая форма контроля используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2 — 3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам.

Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей. В этих целях используют вызов - опрос или организуют деятельность учащихся в индивидуально-групповой форме.

Самоконтроль учащихся обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение учащимися информации о правильности решения двигательной задачи, о сформированности знаний, умений и навыков, о трудностях и недостатках.

Классификация уроков физической культуры.

По степени освоения изучаемого материала выделяют уроки:

- вводные (проводимые, как правило, в начале учебного года);
- изучение нового материала;
- повторение и совершенствование;
- контрольные;
- смешанные (комбинированные), решающие одновременно задачи нескольких типов уроков.

По преимущественной направленности уроки физической культуры могут быть:

- общей физической подготовки (наиболее распространенные среди урочных форм занятий);
- учебно-тренировочные (используемые преимущественно во вне учебной спортивно-массовой работе, т. к. они по своей направленности приближены к закономерностям спортивной тренировки);
- лечебной физической культуры (организуются для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- 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** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

– 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;

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

– 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **3 класс**

*Обучающиеся научатся:*

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **4 класс**

*Знания о физической культуре*

*Обучающийся научится:*

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

*Способы физкультурной деятельности*

*Обучающийся научится:*

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

*Физическое совершенствование*

*Обучающийся научится:*

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

*Обучающийся получит возможность научиться:*



3	Прыжок в длину с места (см)	М	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		Д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		Д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
5	Отжимания (кол-во раз)	М	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		Д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
6	Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1	4	3	2	6	4	3
7	Метание т/м (м)	М	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		Д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		Д	28	26	24	30	28	26	33	30	28

### По основам знаний

Оценка «5» - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта

Оценка «4» - за ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «3» - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Оценка «2» - за непонимание и незнание материала программы

## Содержание учебного предмета

### 3 класс

#### Теория физической культуры (4ч)

##### 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





козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.

### **Легкая атлетика (14ч)**

Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.

### **Лыжная подготовка(12ч)**

Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.

### **Подвижные и спортивные игры (9ч)**

*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 ногой с места и с разбега по неподвижному и катящемуся мячу по воротам; ведение мяча правой и левой ногой с последующей передачей партнеру или ударом по воротам.

*Баскетбол:* остановка с прыжком с двух шагов; ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой; броски в кольцо.

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.

*Гандбол:* различные варианты комбинаций, разыгрываемых с помощью паса.

*Пионербол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх

Подвижные игры: «Белки в лесу», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Дальний бросок», «Подвижная цель», «Парашютисты», «Передачи мяча в тоннеле», «Перестрелка», «Пионербол», «Штурм».

## **4 класс**

### **Теория физической культуры (4ч)**

**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.

### **Гимнастика с основами акробатики (27ч)**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика(11ч)**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, с места толчком с двух ног. Бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег 3x10м/сек, бег в лабиринте, метание малого мяча на дальность, в вертикальную цель, толкание волейбольного мяча из-за головы, от плеча, от груди, комбинированные эстафеты.

### **Лыжная подготовка (12ч)**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

### **Подвижные и спортивные игры ( 14 ч)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Пионербол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов на раздел/тему	Планируемые результаты		
			предметные	метапредметные	личностные
I	<b>Теория физической культуры (4 часа)</b>				
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки.	<i>1 час</i>	Иметь первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять	Ценностное отношение к отечественному, спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть
2	Развитие физической культуры у народов Древней Руси.	<i>1 час</i>	социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,	используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять	ценности культуры и истории своего народа, культуры и истории других народов, способность владеть
3	Закаливание	<i>1 час</i>	интеллектуальное, выявлять	используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять	ценности культуры и истории своего народа, культуры и истории других народов, способность владеть

4	<p>организма</p> <p>Разновидности физических упражнений.</p>	<i>1 час</i>	<p>эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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).</p>	<p>признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественно му</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости,</p>	<p>достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке; осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p>
---	--	--------------	---	--	--

				улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний); контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; <b>Коммуникативные:</b> вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге.	
<b>II</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики (29часов)</b>				
1	Перекаты, кувырок вперед	2 часа	Осваивать и выполнять технику	<b>Познавательные:</b> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения	Осознавать ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным
2	Кувырок вперед	1 час	разучиваемых физических упражнений		
3	Кувырок назад	1 час	и комбинаций гимнастических упражнений		
4	Игровые	1 час	с		

	упражнения с кувырками		использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков; осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования; понимание техники выполнения акробатических упражнений;	заданий по гимнастике с основами акробатики; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений;	занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
5	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1 час			
6	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1 час			
7	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1 час			
8	Акробатические элементы	1 час			
9	Тестирование виса и проверка волевых качеств	1 час			
10	Лазание по гимнастической стенке	1 час			
11	Строевые упражнения	1 час			
12	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега	1 час			
13	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке	2 часа			
14	Лазанье по канату	2 часа			
15	Прыжки со скакалкой и в скакалку				

16	Упражнения с обручами	2 часа			
17	Упражнения со скакалками	2 часа			
18	Стойки на голове и руках	2 часа			
19	Упражнения на уравнивание предметов	2 часа			
20	Круговая тренировка	1 час			
<b>III Легкая атлетика (14 часов)</b>					
1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1 час	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	<b>Познавательные:</b> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
2	Тестирование челночного бега 3/10м с высокого старта	2 часа			
3	Тестирование метания мешочка на дальность	2 часа			
4	Прыжок в длину с прямого разбега	1 час			
5	Тестирование прыжка в длину с места	2 часа			
6	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги	2 часа			
7	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	2 часа			
8	Броски мяча в цель на точность	1 час			



9	Тестирование бега на 1000 м	<i>1 час</i>	<p>измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических</p>	<p>действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность;</p> <p>прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Коммуникативны е:</b></p> <p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	
---	-----------------------------	--------------	---	---	--

			<p>качеств;          взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;          в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,          анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p>		
IV		<b>Лыжная подготовка (12часов)</b>			
1	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	<i>1 час</i>	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятии на лыжах, правила обгона; знать и правильно выполнять основные команды при занятиях по лыжной подготовке, построениях в колонну и шеренгу; знать технику лыжных шагов; бережно обращаться с лыжным инвентарем.	<b>Познавательные:</b> анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; технически правильно выполнять двигательные	Иметь мотивационную основу на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. умение понимать поставленную задачу, суть учебного задания, характер взаимодействия со сверстниками и педагогом, требования к представлению выполненной работы; умение оценивать результаты; наличие интереса к занятиям лыжным спортом.
2	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	<i>1 час</i>			
3	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	<i>1 час</i>			
4	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	<i>1 час</i>			
5	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	<i>1 час</i>			
6	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	<i>1 час</i>			

7	Подъемы и спуски на лыжах с палками	1 час		действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности
8	Техника торможения и поворотов на лыжах	1 час		<b>Регулятивные:</b> находить ошибки при выполнении учебных занятий, отбирать способы их исправления
9	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1 час		обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий
10	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1 час		физической культурой
11	Спуск со склона «змейкой» на лыжах с палками	1 час		организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
12	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время	1 час		оценивать красоту и телодвижения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
				<b>Коммуникативные:</b> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,

				рассудительность.	
V	<b>Подвижные и спортивные игры (9 часов)</b>				
1	Правила и особенности игры в футбол	1 час	Составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;	<b>Познавательные:</b> соблюдение правил безопасности на занятиях;	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в ходе игр;
2	Элементы футбола в подвижных играх	1 час	выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды);	соблюдение правил игр; логические - осуществление анализа действий учителя и учащихся при проведении игр.	проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
3	Подвижная игра с мячом «Перестрелка»	1 час	соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма;	<b>Регулятивные:</b> принимать учебную задачу; планировать действие и сохранять в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения;	дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.
4	Подвижная игра "Подвижная цель"	1 час	выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями.	осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	
5	Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу»	1 час			
6	Правила и особенности спортивной игры гандбол	1 час			
7	Правила игры в волейбол	1 час			
8	Подвижная игра "Пионербол"	1 час			
9	Подвижные игры.	1 час			
				<b>Коммуникативные:</b> контролировать	

				действия партнера; : общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
	Итого	68ч			

### Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов на раздел/ тему	Планируемые результаты		
			предметные	метапредметные	личностные
I	<b>Теория физической культуры (4 часа)</b>				
1	Строевые упражнения . Инструктаж по технике безопасности	1 час	Выполнять правила поведения на уроках физической культуры;	<b>Коммуникативны</b> е Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения	1 час	Рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;  Рассказывать об истории возникновения физической культуры;	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные</b> Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров	Положительное отношение к урокам физической культуры;
3	Роль и значение занятий спортом в укреплении здоровья Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры	1 час	Понимать значение физических упражнений для здоровья человека;  Различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»; называть	Понимание нравственных норм поведения; познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;	Понимание значения

4	<p>Правила поведения во время лыжной подготовки.</p> <p>Подбор обуви, размер лыж и одежды для уроков лыжной подготовки.</p> <p>Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях)</p>	<i>1 час</i>	<p>основные физические качества человека;</p> <p>Рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;</p>	<p><b>Познавательные</b></p> <p>знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.</p>	<p>физической культуры для укрепления здоровья человека;</p> <p>отвечать на вопросы и задавать вопросы;</p> <p>выслушивать друг друга;</p> <p>высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека</p>
II	<b>Гимнастика с основами акробатики (27 часов)</b>				
1	Акробатические элементы Акробатические соединения	<i>1 час</i>	<p>Определять причины, которые приводят к плохой осанке;</p> <p>Рассказывать об истории появления гимнастики, гонок, лёгкой атлетики;</p>	<p><b>Коммуникативны</b></p> <p>е: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Активно использовать речевые средства, выражать готовность слушать собеседника и вести диалог; уметь излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения, давать оценку событиям; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Адекватное восприятие содержания оценочной работы учителем; осуществление взаимного контроля, поведения партнёра и внесение необходимых коррективов Развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и</p>
2	Упражнения на уравнивание предметов	<i>1 час</i>	<p>характеризовать основные физические качества</p>		
3	Перекаты, кувырки вперед	<i>1 час</i>	<p>Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника</p>		
4	Кувырки вперед	<i>1 час</i>	<p>Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;</p>		
5	Усложненные кувырки вперед	<i>1 час</i>			
6	Кувырки назад	<i>1 час</i>			
7	Стойка на голове Стойка на руках	<i>1 час</i>			
8	Лазанье по гимнастической стене	<i>1 час</i>			
9		<i>1 час</i>			
10	Лазанье по гимнастической	<i>1 час</i>			

11	стене спиной к опоре. Лазанье по канату в 3 приема	1 час	понимать значение физических упражнений для здоровья человека; Осуществлять анализ	соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> регулировать свою деятельность по результату,	сверстниками. Оценка собственного поведения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
12	Упражнения на кольцах	1 час	выполненных легкоатлетических действий;	адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
13	Вис прогнувшись. Вращение обруча.	1 час	активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.	действия наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять, планирование, контроль и оценку учебных действий в соответствии с поставленной задачей.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам Развивать мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
14	Искусство владения обручем.	1 час	Осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики элементами подводящих упражнений использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции .А	Воспитывать трудолюбие, волевые качества, ценностные отношения к ЗОЖ; умение четко организовывать самостоятельную и соревновательную деятельность; воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.
15	Прыжки в скакалку.	1 час	комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики элементами подводящих упражнений использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;	Оценить свои действия и действия партнера	
16	Искусство владения скакалками..	1 час	упражнений и упражнений акробатики элементами подводящих упражнений использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;	Оценить свои действия и действия партнера	
17	Прыжки через длинную скакалку в тройках	1 час	понимание техники выполнения акробатических упражнений; умение составлять гимнастические пирамиды из разученных акробатических упражнений, взаимодействуя в группах.	Оценить свои действия и действия партнера	
18	Ведение мяча змейкой.	1 час	предметов (мяч, скакалка) и без их использования;	Оценить свои действия и действия партнера	
19	Подача и передача мяча ч в парах.	1 час	понимание техники выполнения акробатических упражнений; умение составлять гимнастические пирамиды из разученных акробатических упражнений, взаимодействуя в группах.	Оценить свои действия и действия партнера	
20	Техника приема и передачи мяча сверху.	1 час	выполнения акробатических упражнений, взаимодействуя в группах.	Оценить свои действия и действия партнера	
21	Броски мяча в цель.	1 час	Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений .	Оценить свои действия и действия партнера	
22	Техника опорного прыжка.	1 час	Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений .	Оценить свои действия и действия партнера	
23	Опорный прыжок с трех шагов.	1 час	Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений .	Оценить свои действия и действия партнера	
24	Опорный прыжок с разбега.	1 час	Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений .	Оценить свои действия и действия партнера	
25	Знакомство с	1 час	Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений .	Оценить свои действия и действия партнера	

26	фитболами.	<i>1 час</i>	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	спиной к опоре. Осваивать поиск нужной информации. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Соблюдение правильного дыхания, подбор инвентаря соответствующего размера.	Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, выносливости. Развитие самостоя- тельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств Активно использовать речевые средства, выражать готовность слушать собеседника и вести диалог; уметь излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения, давать оценку событиям; эффективно
27	Прыжки на фитболах.  Тестирование подъема туло- вища из поло- жения лежа за 30 с	<i>1 час</i>			

III

**Легкая атлетика (12 часов)**

1	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	<i>1 час</i>	Называть основные способы передвижений человека;	<b>Коммуникативны</b> е: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.	Положительное отношение к урокам физической культуры;
2	Бег на 30 метров с высокого старта	<i>1 час</i>	самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на	Представлять конкретное	понимание нравственных норм поведения;
3	Круговая тренировка.				понимания



4	Строевые упражнения	1 час	развитие физических качеств.	содержание и сообщать его в устной форме.	значения физической культуры для укрепления здоровья человека.
5	Техника прыжка в высоту особом «перешагивании»	2 часа	Определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);	Слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.	Развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
6	Техника прыжка в высоту особом «перешагивании» с разбега.	2 часа	планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели.	<b>Регулятивные:</b> регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем .
7	Броски мячей на дальность.	1 час	Регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	Оценить свои действия и действия партнёров. Осуществлять действие по образцу, заданному правилу.	Понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
8	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1 час	Развитие мотивов учебной деятельности,	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения,.
9	Тестирование бега на 1000 метров на врем.	1 час		<b>Познавательные:</b> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности	

				выполнять прыжок в длину с прямого разбега. Оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных задании.	
IV	<b>Лыжная подготовка (12часов)</b>				
1	Передвижение на лыжах	1 час	Определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок.	<b>Коммуникативны е:</b> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <b>Познавательные</b> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем. Побуждение мотивации к выполнению закаливающих процедур. Понимание нравственных норм поведения; Понимание мотивов учебной деятельности. Осознавать мотивационную основу на занятиях лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе. Развивать учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
2	Попеременный двухшажный	2 часа	Умение мобилизации сил и энергии, к		
3	Одновременный одношажный	2 часа	волевому усилию. Планирование учебного		
4	Одновременный двухшажный	1 час	сотрудничества с учителем и сверстниками .		
5	Чередование шага и хода	1 час	Определение цели, функций		
6	Техника торможения и поворотов	2 часа	участников, способов взаимодействия. Рассказывать о влиянии		
7	Подъемы и спуски на лыжах	2 часа	физических упражнений на организм человека.		
8	Прохождение дистанции 1000 метров	1 час	Договариватьс я и приходить к общему решению,		

				<p>формирование и развитие двигательных качеств . Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p>	
V	<b>Подвижные игры (14часов)</b>				
1	Спортивная игра «футбол»	2 часа	выполнять упражнения для формирования правильной осанки;	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств	<b>Личностные:</b> мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой.
2	Подвижная игра «Пионербол»	3 часа	играть в подвижные игры во время прогулок.	направленную на формирование и развитие двигательных качеств	Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.
3	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	2 часа	различать подвижные и спортивные игры;	планировать свои действия	Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе.
4	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет.»	2 часа	Выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет	<b>Познавательные:</b> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
5	Спортивная игра «Волейбол»	2 часа		<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей
6	Подвижная спортивная игра «Хвостики»	1 час			
7	Подвижные игры.				Принятие и осознание

		<i>2 часа</i>		участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.
	Итого	<i>68 часов</i>			