

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Биритская средняя общеобразовательная школа**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного предмета физическая культура
составлена на основе требований к результатам освоения основной
образовательной программы
начального общего образования МБОУ Биритской СОШ
для 3-4 классов**

Составитель программы:
Пересыпкин Андрей Владимирович
Учитель физической культуры
I категории

село Бирит 2023 год

Изучение физической культуры на базовом уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Предметные результаты изучения курса Физическая культура

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма;
- укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила пользования спортивным инвентарем;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*—выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения, стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища, из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения, сидя и стоя, различные варианты висов, вис за висом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать

мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

		3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена		
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)	
		Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
		История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.		
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела	
		Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических	

			<p>качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.</p>
			<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
Физическое совершенствование			
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>		
	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>		
	<p>Акробатические упражнения: кувырок назад до</p>		

			<p>упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
			<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>		
		<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>	
		<p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги</p>	
		<p>Прыжки в высоту с разбега способом</p>	

				«перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Лыжные гонки	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением			
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».		
		Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.		
		Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.		
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>			
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с</p>		

			<p>поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>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». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка</p>

				<p>мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Темы	кол-во часов
	Знания о физической культуре	1
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
	Легкая атлетика	5
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
	Знания о физической культуре	1
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
	Разминка в движении, варианты паса мяча ногами, правила спортивной игры «Футбол»	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
	Легкая атлетика	3
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
	Подвижные и спортивные игры	1
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
	Легкая атлетика	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
	Гимнастика с элементами акробатики	2
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1
	Легкая атлетика	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
	Гимнастика с элементами акробатики	2
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время	1
	Подвижные и спортивные игры	6
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20	Футбольные упражнения	1
21	Футбольные упражнения в парах	1
22	Футбольные упражнения в парах	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах	1
	Знания о физической культуре	1
25	Закаливание	1
	Подвижные и спортивные игры	2
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
	Гимнастика с элементами акробатики	7
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1

31	Кувырок назад	1
32	Кувырки	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове	1
	Лыжная подготовка	1
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
37	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
38	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
39	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
40	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
41	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
42	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
43	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
44	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
45	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
46	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
47	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
48	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	30
49	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
50	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
51	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
54	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
55	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
56	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
57	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
58	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
59	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
61	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
62	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
63	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
64	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	Подвижные игры	3
65	Эстафеты с мячом	1
66	Подвижные игры	1
67	Эстафеты с мячом	1
	Легкая атлетика	6
68	Полоса препятствий	1
69	Усложненная полоса препятствий	1
70	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
71	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
72	Прыжок в высоту спиной вперед	1
73	Прыжки на мячах- хобах	1

	Подвижные игры	2
74	Эстафеты с мячом	1
75	Подвижные игры	1
	Подвижные и спортивные игры	2
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1
77	Подвижная игра «Пионербол»	1
	Знания о физической культуре	1
78	Волейбол как вид спорта	1
	Подвижные и спортивные игры	2
79	Подготовка к волейболу	1
80	Контрольный урок по волейболу	1
	Легкая атлетика	2
81	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
82	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
	Гимнастика	16
83	Тестирование вися на время	1
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
85	Стойка на руках	1
86	Круговая тренировка	1
87	Выполнение положения мостик	1
88	Варианты выполнения положения мостик	1
89	Прыжки в скакалку	1
90	Прыжки в скакалку в тройках	1
91	Выполнение наклона вперед из положения стоя	1
92	Выполнение подъема туловища из положения лежа за 30	1
93	Стойка на голове	1
94	Стойка на руках	1
95	Круговая тренировка	1
96	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
97	Варианты вращения обруча	1
98	Круговая тренировка	1
	Легкая атлетика	1
99	Тестирование прыжка в длину с места	1
	Подвижные и спортивные игры	3
100	Знакомство с баскетболом	1
101	Броски мяча в корзину	1
102	Броски мяча в корзину с ведением	1

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	16
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта	1
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
5	Бег на выносливость	1
6	Бег на выносливость	1
7	Бег на 500м	1
8	Метание мяча в цель	1
9	Метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	1
10	Тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	1
11	Тестирование прыжка в длину с места	1
12	Техника прыжка в длину с разбега	1
13	Прыжок в длину с разбега	1
14	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
15	Техника челночного бега	1
16	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
	Подвижные игры	8
17	Подвижная игра «Кот и мыши»	1
18	Режим ДНЯ	1
19	Ловля и броски малого мяча в парах	1
20	Подвижная игра «Осада города»	1
21	Броски и ловля мяча в парах	1
22	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
23	Ведение мяча	1
24	Упражнения с мячом	1
	Гимнастика с элементами акробатики	10
25	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1
26	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
27	Кувырок вперед	1
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с трех шагов	1
30	Стойка на лопатках, мост из положения лежа	1
31	Кувырок назад	1
32	Кувырок назад	1
33	Прыжки со скакалкой	1
34	Прыжки со скакалкой в движении	1
	Лыжная подготовка	21
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
37	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
38	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
39	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
40	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
41	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1

42	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
43	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
44	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
45	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
46	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
47	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
48	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
49	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
52	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
55	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
	Подвижные игры	21
56	Броски и ловля мяча в парах	1
57	Броски и ловля мяча в парах	1
58	Броски и ловля мяча в парах	1
59	Ведение мяча на месте и в движении	1
60	Ведение мяча с изменением направления движения	1
61	Ведение мяча с изменением скорости	1
62	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
63	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
64	Эстафеты с мячом	1
65	Эстафеты с мячом	1
66	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
67	Круговая тренировка	1
68	Круговая тренировка	1
69	Преодоление полосы препятствий	1
70	Усложненная полоса препятствий	1
71	Броски мяча через волейбольную сетку	1
72	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
73	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
74	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
75	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
76	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
	Легкая атлетика	14
77	Тестирование прыжка в длину с места	1
78	Тестирование наклона вперед из положения сидя, подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
79	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
80	Прыжок в длину с разбега	1
81	Прыжок в длину с разбега на результат	1
82	Метание мяча в цель	1
83	Метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	1
84	Тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	1
85	Беговые упражнения.	1
86	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
87	Бег на выносливость	1
88	Бег на выносливость	1

89	Бег на 500м	1
90	Подвижные игры	1
	Подвижные игры	12
91	Броски и ловля мяча в парах	1
92	Броски и ловля мяча в парах	1
93	Броски и ловля мяча в парах	1
94	Ведение мяча на месте и в движении	1
95	Ведение мяча с изменением направления движения	1
96	Ведение мяча с изменением скорости	1
97	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
98	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
99	Эстафеты с мячом	1
100	Подвижные игры	1
101	Эстафеты с мячом	1
102	Эстафеты с мячом	1

Рассмотрено
на ШМО учителей
естественно-гуманитарного
цикла Протокол № 1
Руководитель ШМО
Вязьмина Т.В.
«25» 08 2023г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Перинова Н.П.
Перинова Н.П.
«28» 08 2023г.