

Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
имени Героя Советского Союза Николая Францевича Гастелло

Утверждено:
решение педсовета протокол
№1 от « 31» августа 2021 года
Председатель педсовета



_____ Андросов В.Я.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения: начальное общее (1- 4 классы)

Количество часов: 405 часов, в неделю 3 часа, уровень базовый.

Учитель: Гервятовская Ирина Николаевна.

Программа разработана на основе программы «Физическая культура» 1- 4 классы авторов: Т. В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Москва. Вентана - Граф, 2012 г. В соответствии с ФГОС ООО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Рабочая программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе программы «Физическая культура» 1-4 классы авторов: Т. В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Москва. Вентана - Граф, 2012 г. в соответствии федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г) и входит в состав комплекта учебной литературы, включающего учебники для учащихся 1-2 и 3-4 классов. Программа рассчитана на четыре года обучения: 1 класс - 99 ч, 2 класс - 102 ч., 3 класс - 102 ч., 4 класс - 102 ч., (3ч. в неделю). Лыжную подготовку, по региональным условиям осуществить невозможно. Данные часы целесообразнее распределить на кроссовую подготовку в раздел подготовка к соревновательной деятельности. А подготовку к сдачи нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО нужно в нести в темы гимнастика и лёгкая атлетика. Материал кроссовой подготовки берется из раздела лёгкой атлетики. В 4 классе часы, отведенные на обучение плаванию, которые не возможно реализовать по причине отсутствия условий необходимо отдать на легкую атлетику, кроссовую подготовку и сдачу нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для обучающихся 1-2-х и 3-4-х классов подготовлены в соответствии с концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

1 Класс.

Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.

2 класс.

Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

3 класс.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

4 Класс.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

1 Класс.

Овладение способностью принимать и (охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления).

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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.

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Использование знаково-символических средств представленной информацией для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.

2 Класс.

Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые

величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами. Строить речевое высказывание в соответствии с 33 3 класс.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

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.

4 класс.

Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

1 класс.

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).

2 Класс.

Формирование первоначальных представлений о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

3 Класс.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

4 Класс. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Содержание курса

1й класс. Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Внешнее строение тела человека.

2й класс. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Скелет и мышцы человека. Осанка человека. Стопа человека. Одежда для занятий физическими упражнениями.

3й класс. История физической культуры в древних обществах. История физической культуры в Европе в средние века. Физическая культура разных стран. Одежда и спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями.

4й класс. История физической культуры в России. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Способы передвижения человека.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

1-й класс. Правильный режим дня. Закаливание. Профилактики нарушений зрения.

2-й класс. Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены.

3-й класс. Правильное питание. Правила личной гигиены. Функции кожи.

4-й класс. Массаж. Причины утомления. Функции массажа.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

1-й класс. Физические упражнения для утренней гимнастики. Оценка самочувствия по субъективным признакам.

2-й класс. Оценка правильности осанки. Контроль осанки в положении сидя и стоя.

3-й класс. Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств.

4-й класс. Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы.

Раздел 4. Физкультурно--оздоровительная деятельность

1-й класс. Физические упражнения для утренней гимнастики. Оценка самочувствия по субъективным признакам.

2-й класс. Физические упражнения для утренней гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для расслабления мышц.

3-й класс. Физические упражнения для утренней гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушения осанки.

4-й класс. Физические упражнения для утренней гимнастики в домашних условиях. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения.

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность

1й класс. Строевые упражнения и приёмы: основная стойка, ноги врозь, на носках. Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Расчёт по порядку, 1й-2й, 3й-4й. Выполнение команд: « Смирно!», «Равняйся!» «Смирно!», «Вольно!». Повороты: « Направо!», «Налево!», «Кругом!» (1ч.) Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: « Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».

Гимнастика с основами акробатики ВФСК ГТО.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Упоры: присев, лежа, согнувшись, сидя сзади. Ходьба в ногу. Перекаты из исходного положения лёжа, сидя.

Перекаты из положения упора присев. Перекаты боком.

Перекаты в группировке назад. Лазанье по гимнастической стенке вправо и влево. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз. Переползание в упоре стоя на коленях «на четвереньках». Перелезание через предметы. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке Лазание одноименным и разноименным способом на коленях. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом в упоре присев. Ходьба под музыку. Ходьба с остановками в конце музыкальной фразы.

Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и ВФСК ГТО. Бег по твердому, жесткому грунту. Бег по кругу и «змейкой». Преодоление малых препятствий. Преодоление препятствий среднего размера. Бег по пересеченной местности. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Старт исходного положения присев. Старт из исходного положения сидя. Старт из исходного положения лежа. Старт из исходного положения стоя боком, спиной. Остановка после быстрого бега. Прыжки в длину с места, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Спрыгивание с возвышения. Прыжки в высоту с места. Броски из разных положений и ловля мяча. Подбрасывания резинового мяча. Метания малого мяча на дальность с одного шага.

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Метания малого мяча и вертикальную цель. Метание мяча в горизонтальную цели.

Кроссовая подготовка и ВФСК ГТО .

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и ВФСК ГТО. Равномерный бег. Бег 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег 100 метров. Бег с преодолением препятствий, предметов. Переменный бег (50 метров – бег, 50 метров – ходьба) . Игры с бегом и прыжками. Эстафеты с бегом и прыжками. Беговые упражнения с максимальной скоростью. Бег в парах. Бег 200 метров. Бег 400 метров. Бег 600 метров. Бег с изменением направления движения. Эстафета 4х 60 метров. Бег по пересеченной местности. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.

Подвижные игры (2ч). Техника безопасности и правила проведения и общения во время подвижных игр(1ч.) Подвижная игра: «Кто дальше бросит. Подвижная игра: «Кто дальше бросит» (1ч.) Подвижная игра: «Коршун и наседка» (1ч.) Подвижная игра: «Салки» (пятнашки) (1ч.)

Подвижная игра: «Под веревочкой». Подвижная игра: «Два мороза». Подвижная игра: «Передача мячей в колоннах». Подвижная игра: «День – ночь». Подвижная игра: «Заяц без логова». Подвижная игра: «К своим флажкам». Подвижная игра: «Зайцы в огороде». Подвижная игра: «Море волнуется». Подвижная игра: «Канатоходец». Подвижная игра: «Штандер». Подвижная игра: «С кочки на кочку». Подвижная игра: «Мостик и кошка». Подвижная игра: «Паровоз». Подвижная игра: «Волк во рву». Подвижная игра: «Удочка». Подвижная игра: «Тяни в круг».

2й класс. Строевые упражнения и приёмы.

Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, широким шагом, с высоким подниманием бедра. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Передвижение в колонне по одному. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренг.

Гимнастика с основами акробатики ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Отжимания в упоре лёжа. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Отжимания в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой перекладине.. Подтягивание на высокой перекладине. Группировка. Перекат из положения упора присев. Кувырок в группировке вперед. Перекаты в группировке назад. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Лазанье по гимнастической стенке вправо и влево. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях («на четвереньках»). Перелезание через предметы. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом в упоре присев. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом на коленях. Ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Ходьба под музыку.

Легкая атлетика.

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в среднем темпе. Бег с ускорением 30 метров. Преодоление малых препятствий Преодоление препятствий среднего размера . Бег по пересеченной местности. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег с максимальной скоростью 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки в длину с места способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег 60 метров Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег 100 метров. Бег 200 метров. Прыжки в длину с места, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Спрыгивание с возвышения. Прыжки в высоту с места. Подбрасывания резинового мяча. Метание малого мяча на дальность Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Кроссовая подготовка и ВФСК ГТО (ч). Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки (1ч.) Равномерный бег Переменный бег (100 метров – бег, 100 метров - ходьба) Бег 200 метров. Беговые упражнения на 100 метров с максимальной скоростью Бег 400 метров. Игры с бегом и прыжками. Эстафеты с бегом и прыжками. Бег по кругу разного диаметра. Бег с преодолением препятствий, предметов. Бег в парах на разные дистанции. Бег 400 метров. Бег 500 метров. Бег 600 метров. Бег с изменением направления движения. Бег по пересеченной местности. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 800 метров. Кросс 1000 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.

Подвижные игры Техника безопасности и на уроках и правила игр. Подвижная игра: «Пятнашки». Подвижная игра: «Заморозки». Подвижная игра: «Передача мячей в колоннах». Подвижная игра: «День – ночь». Подвижная игра: «Выбивной». Подвижная игра: «Перестрелка». Подвижная игра: «Тише едешь, дальше будешь...». Подвижная игра: «Море волнуется...». Подвижная игра: «Снайпер». Подвижная игра: «Канатоходец». Эстафеты с ведением мяча. Эстафеты с передачей и ловлей мяча на месте. Эстафеты с передачей и ловлей мяча в движении. Эстафеты с бросками мяча в корзину. Эстафеты с бросками мяча в цель. Подвижная игра: «Тяни в круг». Подвижная игра: «Кто дальше бросит».

3й класс. Строевые упражнения и приёмы.

Построение в одну шеренгу и одну колонну. Построение в одну колонну и одну колону. Построение в две и три шеренги. Построение в две и три колонны. Перестроение из одной шеренги в две и три. Выполнение команд: «Кругом!», «Направо!». Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!» (1ч.) Выполнение команд: «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!». Выполнение команд: «Налево (направо) в обход шагом марш!». Выполнение команд: «Класс, стой!», «Вольно!».

Гимнастика с основами акробатики ВФСК ГТО. Наклон вперед стоя. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.

Передвижения в колонне с изменением скорости(1ч) Лазание по гимнастической стенке вправо и влево Лазание по гимнастической стенке приставными шагами Лазание по гимнастической стенке по диагонали Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Лазание по гимнастической стенке через 1–2 перекладины. Лазание по канату. Поднимание туловища из положения лёжа. Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. Кувырок впе-

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.

Легкая атлетика и ВФСК ГТО. Техника безопасности на уроках легкой атлетики Основные фазы бега. Бег на короткие дистанции 30 м. Бег на короткие дистанции 40 м. Бег на короткие дистанции 60 м. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег до 100 м. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на средние дистанции с высокого старта. Бег на короткие дистанции с низкого старта. Бег 200 метров. Прыжок в длину с места Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту с бокового разбега «перешагиванием». Метание теннисного мяча на дальность с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча стоя грудью в направлении метания. Метание теннисного мяча стоя грудью в направлении метания. Метание теннисного мяча в и вертикальную цель.

Кроссовая подготовка и ВФСК ГТО.

Бег по прямой со скоростью. Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30 сек. в течение до 7-8 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 6 минут. Чередование бега и ходьбы по слабопересеченной местности. Передвижение любым способом и в любом направлении. Бег 60 метров на скорость. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО Бег 400 метров. Челночный бег 3x20 метров. Бег по пересеченной местности. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег с преодолением препятствий через предметы. Бег с изменением направления движения. Бег 100 метров на скорость. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО (1ч). Бег 200 метров(1ч). Бег 400 метров. Эстафеты 4x100 метров. Бег по пересеченной местности. Бег с изменением направления, ритма, темпа 600 метров. Бег 800 метров. Бег 1000 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО .

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры: «пионербол». Подвижные игры: «пионербол». Подвижные игры по выбору детей. Подвижные игры: «Выбивной». Подвижные игры: «Перестрелка». Подвижные игры: «Заморозки». Подвижные игры: «Пятнашки». Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъёма стопы Остановка мяча подошвой. Ведение мяча носком ноги. Эстафеты с элементами ведения мяча. Эстафеты с элементами передач мяча. Удары мяча по воротам. Игра по упрощенным правилам. Подвижная игра: «Салки». Подвижная игра: «Выбивной». Подвижная игра: «Передача мячей в колоннах». Подвижная игра: «Пятнашки». Подвижная игра: «Выбивной». Подвижная игра: «Штандр". Подвижная игра: «Перестрелка».

4й класс. Легкая атлетика и ВФСК ГТО: Бег на короткие дистанции 30 м. Бег на короткие дистанции 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных. Бег на короткие дистанции 100 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег с высоким подниманием коленей, бег с ускорением. Старт с различных исходных положений. Челночный бег 4x60 метров. Челночный бег 4x100 метров. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание». Многоскоки. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 3-5 шагов разбег. Прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивания». Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги. Метание теннисного мяча стоя грудью в направлении метания. Метание теннисного мяча на дальность с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча в и вертикальную цель. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.

Кроссовая подготовка и ВФСК ГТО. Бег спиной вперед. Бег с преодолением препятствий через предметы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности. Передвижение любым способом и в любом направлении. Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30 сек. в течение до 8 мин. Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30 сек. в течение до 7 мин. Бег по пересеченной местности. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег с поворотами вокруг своей оси. Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Бег – 200 метров. Бег – 300 метров. Бег – 400 метров. Бег – 500 метров. Эстафеты 3x100 метров. Эстафеты 3x200 метров. Бег по пересеченной местности. Бег с изменением направления движения из разных исходных положений. Бег с изменением направления движения и скорости. Кросс 600 метров. Кросс 700 метров. Кросс 800 метров. Кросс 900 метров. Эстафеты с бегом и прыжками.

Спортивные игры.

Баскетбол. Способы перемещения. Ведение мяча левой и правой руками. Держание мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной руками от груди. Бросок мяча двумя руками из-за головы. Бросок мяча двумя руками от груди. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча двумя руками сверху.

Волейбол. Стойки волейболиста. Способы перемещения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Обучающая игра: «пионербол». Игра в волейбол по упрощенным правилам Стритбол.

Гимнастика с основами акробатики ВФСК ГТО.

Строевые упражнения. Построение в одну шеренгу, в одну колонну. Построение в две и три шеренги, в две и три колонны. Перестроение из одной шеренги в две и три. Выполнение команд: «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо разомкнись!». Выполнение команд: «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо разомкнись!». Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!». Передвижения в колонне с изменением скорости и направления. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в висе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Наклон вперед стоя. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Лазание по гимнастической стенке вправо и влево. Лазание по гимнастической стенке приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз Лазание по гимнастической стенке через 1–2 перекладины Кувырок вперед.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебники: Физическая культура. 1-2 класс, 3-4 класс. Учебник Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	К	
Образовательная программа: Физическая культура. 1-4 класс. Учебник Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	Д	
Технические средства обучения: мегафон.		
Учебно-практическое оборудование:		
Козёл гимнастический	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая.	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П	

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	П	
Мат гимнастический	П	
Гимнастический подкидной мостик	Д	
Коврики: гимнастические.	П	
Кегли	К	
Обручи	Д	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стока для прыжков в высоту	Д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Рулетка измерительная	к	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям		
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые		
Сетка волейбольная	Д	
Аптечка	Д	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
Футбольные ворота	П	
Шахматы (с доской)	П	
Шашки (с доской)	П	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МО
учителей ФК и ОБЖ

30 августа 2021

_____ Гервятовская И.Н.

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УМР МАОУ СОШ № 17

_____ Т.А. Сухорукова

30 августа 2021 г.

Тематическое планирование.

1 класса.

Всего 99 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знание о физической культуре (3/4 ч)			
Понятие о физической культуре	Значение понятия «физическая культура»	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека	Гражданско-патриотическое воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Зарождение и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов	Трудовое воспитание Экологическое воспитание
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
		стью человека	
Внешнее строение тела человека	Части тела человека	Называть части тела человека	
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/3 ч)			
Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня	
Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания	
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур	
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)			
Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам	Определять внешние признаки собственного недомогания	
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/3 ч)			
Физические упражнения для	Движения руками впе-	Понимать технику	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
утренней гигиенической гимнастики	рѐд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперѐд, приседания и т. п.	выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений	
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперѐд и вверх, приседания, наклоны вперѐд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений	
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (59/87 ч)			
Лѐгкая атлетика (16/23 ч)	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	
Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)	Строевые упражнения и строевые приѐмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!»),	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по ла-	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
	«Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезание через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	занию и перелезанию	
Лыжная подготовка (12/19 ч)	Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)	Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход	
Подвижные игры (15/22 ч)	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками	

Примечание. В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тематическое планирование.

2 класс - Всего - 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
------	-----------------------------	--------------------------------------	--

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре (3/4 ч)			Гражданско-патриотическое воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание Экологическое воспитание
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать мировую творческую роль Олимпийских игр в древнем мире	
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека	
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя	
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека	
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
		погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/3 ч)			
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека	
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания	
Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером	
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)			
Оценка правильности	Контроль осанки в поло-	Определять пра-	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
осанки	жении сидя и стоя	вильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя	
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/3 ч)			
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики	
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминуток	
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц	
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой	
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимна-	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
	стическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики	
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/90 ч)			
Лёгкая атлетика (16/23 ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча раз-	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега,	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
	<p>ными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)</p>	<p>прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)</p>	<p>Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд</p>	<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд</p>	
<p>Лыжная подготовка (12/19 ч)</p>	<p>Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»</p>	<p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов,</p>	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
		торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке	
Подвижные и спортивные игры (17/25 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам	

Примечание. В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тематическое планирование.

3 класса. Всего - 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре (3/4 ч)			
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной де-	Гражданско-патриотическое воспитание Эстетическое воспитание

		ательностью и спортом	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание Экологическое воспитание
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом	
Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока	
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	
Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека	
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/3 ч)			
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной
		пищи и активными занятиями физическими упражнениями	
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры	
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)			
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела	
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), скорости движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств	
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)			
Физические упражнения для утренней гигиены	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиены	Выполнять подготовку помещения к	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной
гигиенической гимнастики	гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики	
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять физкультминутки в домашних условиях	
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки	
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной
	<p>передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)</p>		
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/89 ч)			
Лёгкая атлетика (16/23 ч)	<p>Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>	
Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)	<p>Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс,</p>	<p>Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения</p>	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной
	стой!», «Вольно!»); передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание попластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой		
Лыжная подготовка (12/19 ч)	Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время	
Подвижные и спортивные игры (17/24 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	

Примечание. В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тематическое планирование.

4 класс Всего - /102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре (3/4 ч)			
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России	Гражданско-патриотическое воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание Экологическое воспитание
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Опорно-двигательная система человека	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека	
Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Виды травм. Понятие «разминка»	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах	
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания	
Способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека	Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека	
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/3 ч)			
Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Определять понятие «массаж»; объяснять роль мас-	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
		сажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)	
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)			
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя	
Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки	
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)			
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики	
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (по-	Выполнять физкультминутки в домашних условиях	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
	вторение материала предыдущего года обучения)		
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки	
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистан-	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
	<p>цию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)</p>		
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/89 ч)			
Лёгкая атлетика (12/18 ч)	<p>Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега</p>	<p>Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок</p>	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Гимнастика с основами акробатики (13/20 ч)	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание попластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	в высоту способом «перешагивание» Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	
Лыжная подготовка (12/17 ч)	Одновременный одношажный лыжный ход. Подъём способом «полёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке	
Подвижные и спортивные игры (14/20 ч)	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры;	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
	(ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	
Плавание (10/14 ч)	Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на груди	Называть правила техники безопасности в бассейне; называть необходимые гигиенические процедуры, проводимые перед началом и по окончании занятий плаванием; описывать технику движения при плавании кролем на груди и брассом; плавать двумя изучаемыми стилями	

«СОГЛАСОВАНО»
 Протокол заседания
 МО физкультуры
 от 30.08.2021 № 1

_____ И.Н. Гервятовская

«СОГЛАСОВАНО»
 Заместитель директора по ВР
 _____ Н.А. Алявдина

от 30.08.2021