

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 им. Г. В. Кравченко» г. Вуктыл**

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
начальных классов
Протокол № 6 от «06» июня
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 194
от «31» августа
2023 г.

Рабочая программа по предмету

Физическая культура

3 - 4 классы

г. Вуктыл, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------------------------|--------|
| Пояснительная записка _____ | 3 |
| Планируемые результаты _____ | 4 – 5 |
| Основное содержание программы _____ | 6 – 7 |
| Тематический план _____ | 8 – 13 |
| Поурочное планирование _____ | 14-19 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020), и Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 18 мая 2023 г. № 372 в части содержания и требований к результатам освоения.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3-4 классах выделяется 136 ч., по 68 часов в каждом классе (по 2 ч. в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька; демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди., Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Этнокультурный компонент в курсе физической культуры

1. Подвижные игры «Пахари и жнецы».
2. Подвижные игры «Пахари и жнецы».
3. Подвижные игра «Тополек»
4. Подвижные игра «Тополек»
5. Подвижные игры «Снайперы»
6. Подвижные игры «Снайперы»
7. Подвижные игра «Ручеёк».
8. Подвижные игра «Ручеёк».
9. Подвижные игры «Заяц без логова»
10. Подвижные игры «Заяц без логова»
11. Подвижные игры «Стой, олень!»
12. Подвижные игры «Стой, олень!»
13. Подвижные игры «Горелки»
14. Подвижные игры «Ловля оленей»
15. Подвижные игры «Салки»
16. Подвижные игры «Заяц и капуста»
17. Подвижные игры «Снайперы»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов |
|-----------|--|------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | 3 |
| 1.1 | Физическая культура. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. | 1 |
| 1.2 | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. | 1 |
| 1.3 | Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). | 1 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 2.1 | Самостоятельные занятия. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. | 1 |
| 2.2 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. | 1 |
| 2.3 | Самостоятельные игры и развлечения. Проведение элементарных соревнований. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. | 1 |
| 3 | Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность | 43 |

| | | |
|-----|---|----|
| 3.1 | <p>Комплексы дыхательных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие силы. Комплексы физических упражнений для развития гибкости.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок назад до 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. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; на расслабление мышц рук, ног,</p> <p>туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку</p> <p>Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> | 11 |
| 3.2 | <p>Легкая атлетика</p> <p><i>Бег:</i> обучение технике бега, старту из различных положений: высокий, низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Бег по пересеченной местности. Равномерный медленный бег до 5 мин. Бег с преодолением препятствий. Бег с горки в максимальном темпе.</p> <p><i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе,</p> | 19 |

| | | |
|-----|---|----|
| | <p>по кругу, из разных исходных положений.</p> <p><i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы. Метание набивных мячей (1—2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).</p> <p><i>Прыжки</i>: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой; в длину и высоту с разбега, согнув ноги, повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20см).</p> <p>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений;</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, метание набивных мячей (1 кг) двумя руками, повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> | |
| 3.3 | <p>Лыжные гонки</p> <p>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</p> <p>Поворот переступанием.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; Развитие выносливости: в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p> <p>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> | 13 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 15 |
| 4.1 | Футбол Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | 5 |
| 4.2 | Волейбол Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. | 5 |
| 4.3 | Баскетбол Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | 5 |

4 класс

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов |
|-----------|---|-------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 1.1 | Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). | 1 |
| 1.2 | Из истории физической культуры. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. | 1 |
| 1.3 | 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. | 1 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 2.1 | Самостоятельные занятия Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. | 1 |
| 2.2 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. | 1 |
| 2.3 | Самостоятельные игры и развлечения Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 3. | Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность | 52 |
| 3.1 | Упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о | 19 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| | <p>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> <p>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.</p> <p>Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, жонглирование малыми предметами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;</p> <p>Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).</p> | |
| 3.2 | <p>Легкая атлетика</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (2 кг) одной рукой из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: Подвижная цель».</p> <p>На материале лыжной подготовки: «Куда укачишься за два шага».</p> | 18 |
| 3.3 | <p>Лыжные гонки</p> <p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: подбор предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.</p> | 15 |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 10 |
| 4.1 | Футбол | 5 |

| | | |
|-----|---|---|
| | Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). | |
| 4.2 | Волейбол 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». | 5 |
| 4.3 | Баскетбол 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»). | 5 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3класс

| № урока | № ГИС | Поурочное содержание программы | Дата |
|---|----------|--|------|
| 1.Знания о физической культуре. (3ч.) | | | |
| 1 | 1.1 | Физическая культура. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. | |
| 2 | 1.2 | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. | |
| 3 | 1.3 | Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). | |
| 2. Способы физкультурной деятельности. (3ч.) | | | |
| 4 | 2.1 | Самостоятельные занятия. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. | |
| 5 | 2.2 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. | |
| 6 | 2.3 | Самостоятельные игры и развлечения. Проведение элементарных соревнований. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол | |
| 3.Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. (4ч) | | | |
| 7 | 3.1 | Комплексы дыхательных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие силы. | |
| 8 | 3.2 | Комплексы физических упражнений для развития гибкости. | |
| 9 | 3.3 | Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. | |
| 10 | 3.4 | Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. | |
| 4.Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. (11ч.) | | | |
| 11 | 4.1 | Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. | |
| 12 | 4.2 | Упражнения на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. | |
| 13 | 4.3 | Упражнения на низком гимнастическом бревне с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). | |
| 14 | 4.4 | Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; | |

| | | | |
|---|------|--|--|
| 15 | 4.5 | Комплекс упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. | |
| 16 | 4.6 | Упражнения на равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; | |
| 17 | 4.7 | Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), | |
| 18 | 4.8 | Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). | |
| 19 | 4.9 | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; | |
| 20 | 4.10 | Отжимания, лежа с опорой на гимнастическую скамейку. | |
| 21 | 4.11 | Упражнения на передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. | |
| 5. Подвижные и спортивные игры (3ч.) | | | |
| 22 | 5.1 | Подвижные игры с основами акробатики. | |
| 23 | 5.2 | Игровые задания с использованием строевых упражнений. | |
| 24 | 5.3 | Игровые упражнения и подвижные игры на развитие внимания, силы, ловкости и координации. | |
| 6.Лёгкая атлетика (19ч.) | | | |
| 25 | 6.1 | Бег: обучение технике бега. Старт из различных положений: (высокий, низкий). Беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта. | |
| 26 | 6.2 | Равномерный бег с последующим ускорением. Развитие выносливости: равномерный бег чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. | |
| 27 | 6.3 | Челночный бег 3x10 м. Ускорение из разных исходных положений. | |
| 28 | 6.4 | Бег с изменением частоты шагов. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. | |
| 29 | 6.5 | Бег по пересечённой местности. Бег с преодолением препятствий. | |
| 30 | 6.6 | Бег с горки в максимальном темпе. | |
| 31 | 6.7 | Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. | |
| 32 | 6.8 | Передача набивного мяча (1 кг.) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. | |
| 33 | 6.9 | Метание малого мяча на дальность из-за головы. | |
| 34 | 6.10 | Метание набивных мячей (1-2 кг.) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами(сверху, сбоку, снизу, от груди). | |
| 35 | 6.11 | Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов. | |
| 36 | 6.12 | Прыжки по разметкам, через препятствия, в высоту с прямого разбега. | |
| 37 | 6.13 | Прыжки со скакалкой. | |
| 38 | 6.14 | Прыжки в длину и высоту с разбега, согнув ноги. Прыжки в | |

| | | | |
|---|------|---|--|
| | | высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, с доставанием ориентиров (подвешенных на разную высоту) | |
| 39 | 6.15 | Многоскоки, повторное выполнение многоскоков. | |
| 40 | 6.16 | Развитие силовых способностей. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Метание набивных мячей (1 кг) двумя руками. | |
| 41 | 6.17 | Развитие силовых способностей. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием. | |
| 42 | 6.18 | Подвижные игры на развитие и закрепление навыка бега, метания и броска. | |
| 43 | 6.19 | Игровые упражнения на развитие координации, выносливости, быстроты. | |
| 7. Лыжные гонки (13ч.) | | | |
| 44 | 7.1 | Правила поведения и техника безопасности на лыжах. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход. | |
| 45 | 7.2 | Двухшажный ход. Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. | |
| 46 | 7.3 | Развитие координационных способностей. Передвижение на лыжах, скольжение на правой(левой)ноге после двух-трёх шагов. | |
| 47 | 7.4 | Передвижение на лыжах, скольжение на правой(левой)ноге после двух-трёх шагов. | |
| 48 | 7.5 | Передвижение на лыжах. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | |
| 49 | 7.6 | Передвижение на лыжах. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | |
| 50 | 7.7 | Передвижение на лыжах. Чередование прохождения отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорением. | |
| 51 | 7.8 | Передвижение на лыжах. Чередование прохождения отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорением. | |
| 52 | 7.9 | Передвижение на лыжах. Спуск с горы. | |
| 53 | 7.10 | Передвижение на лыжах, повороты переступанием. | |
| 54 | 7.11 | Передвижение на лыжах. Чередование прохождения отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорением. | |
| 55 | 7.12 | Эстафеты на лыжах.. | |
| 56 | 7.13 | Игровые упражнения на лыжах на развитие выносливости и координации. | |
| 8. Подвижные и спортивные игры. (12ч.) | | | |
| 57 | 8.1 | Правила поведения и техника безопасности при проведении подвижных игр: футбол, волейбол, баскетбол. | |
| 58 | 8.2 | Футбол. Отработка удара по неподвижному и катящемуся мячу. | |
| 59 | 8.3 | Футбол. Ведение мяча, остановка мяча. Подвижные игры на основе футбола. | |
| 60 | 8.4 | Волейбол. Подбрасывание и подача мяча. | |
| 61 | 8.5 | Приём и передача мяча. | |
| 62 | 8.6 | Итоговая контрольная работа. | |
| 63 | 8.7 | Подвижные игры разных народов. | |
| 64 | 8.8 | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. | |
| 65 | 8.9 | Ведение мяча. | |

| | | | |
|----|------|--|--|
| 66 | 8.10 | Броски мяча в корзину. | |
| 67 | 8.11 | Подвижные игры на основе баскетбола. | |
| 68 | 8.12 | Итоговое занятие. Подвижные игры разных народов. | |

4 класс

| № | № ГИС | | |
|---|-------|---|--|
| 1.Знания о физической культуре (3 ч.) | | | |
| 1 | 1.1 | Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). | |
| 2 | 1.2 | Из истории физической культуры. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. | |
| 3 | 1.3 | 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. | |
| 2. Способы физкультурной деятельности (3 ч.) | | | |
| 4 | 2.1 | Самостоятельные занятия Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. | |
| 5 | 2.2 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. | |
| 6 | 2.3 | Самостоятельные игры и развлечения. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. | |
| 3. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики(19 ч.) | | | |
| 7 | 3.1 | Опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок о в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. | |
| 8 | 3.2 | Опорный прыжок 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». | |
| 9 | 3.3 | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: глубокие выпады, в приседе, со взмахом ногами. | |
| 10 | 3.4 | Общеразвивающие упражнения: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. | |
| 11 | 3.5 | Выпады и полупагаты на месте. | |

| | | | |
|----------------------------------|------|--|--|
| 12 | 3.6 | Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы. | |
| 13 | 3.7 | Игры на переключение внимания. | |
| 14 | 3.8 | Жонглирование малыми предметами. | |
| 15 | 3.9 | Игры на переключение внимания. Жонглирование малыми предметами. | |
| 16 | 3.10 | Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. | |
| 17 | 3.11 | Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. | |
| 18 | 3.12 | Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. | |
| 19 | 3.13 | Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, на расслабление отдельных мышечных групп. | |
| 20 | 3.14 | Развитие силовых способностей: лазанье по наклонной гимнастической стенке. | |
| 21 | 3.15 | Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке). | |
| 22 | 3.16 | Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). | |
| 23 | 3.17 | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещенное движение» | |
| 24 | 3.18 | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: на координацию движения «Весёлые задачи» | |
| 25 | 3.19 | Подвижные игры «Запрещенное движение», «Весёлые задачи». | |
| 4. Лёгкая атлетика (18ч.) | | | |
| 26 | 4.1 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | |
| 27 | 4.2 | Низкий старт. | |
| 28 | 4.3 | Стартовое ускорение. | |
| 29 | 4.4 | Беговые упражнения с низкого старта. | |
| 30 | 4.5 | Челночный бег 3x10. | |
| 31 | 4.6 | Беговые упражнения с ускорением и без ускорения. | |
| 32 | 4.7 | Финиширование. | |
| 33 | 4.8 | Беговые упражнения. Старт, финиш, стартовое ускорение. | |
| 34 | 4.9 | Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики. | |
| 35 | 4.10 | Развитие силовых способностей: преодоление препятствий (15—20 см). | |
| 36 | 4.11 | Развитие силовых способностей: преодоление препятствий (15 – 20 см). | |
| 37 | 4.12 | Передача набивного мяча (1 кг по кругу). | |
| 38 | 4.13 | Передача набивного мяча (1 кг из разных исходных положений). | |
| 39 | 4.14 | Передача набивного мяча (1 кг по кругу, из разных исходных положений). | |
| 40 | 4.15 | Метание набивных мячей (2 кг) одной рукой из разных исходных положений. | |
| 41 | 4.16 | Метание набивных мячей (2 кг) одной рукой из разных | |

| | | | |
|---|------|---|--|
| | | исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). | |
| 42 | 4.17 | Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: Подвижная цель». | |
| 43 | 4.18 | Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: «Куда укачишься за два шага». | |
| 5.Лыжные гонки (15ч) | | | |
| 44 | 5.1 | Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. | |
| 45 | 5.2 | Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход (до 1 км.) | |
| 46 | 5.3 | Передвижения на лыжах: чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. | |
| 47 | 5.4 | Развитие выносливости: чередование прохождения отрезков с различной интенсивностью. | |
| 48 | 5.5 | Развитие выносливости: чередование прохождения отрезков с различной интенсивностью и ускорением. | |
| 49 | 5.6 | Спуски в основной стойке, подъём «лесенкой», торможение «плугом» | |
| 50 | 5.7 | Передвижение на лыжах (2 км.) | |
| 51 | 5.8 | Передвижение на лыжах (2 км.) | |
| 52 | 5.9 | Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до 2км. | |
| 53 | 5.10 | Совершенствование лыжных ходов. Игра «Не задень». Прохождение до 2км. | |
| 54 | 5.11 | Развитие координации: подбор предметов во время спуска в низкой стойке. | |
| 55 | 5.12 | Совершенствование лыжных ходов. Подбор предметов во время спуска в низкой стойке. | |
| 56 | 5.13 | Совершенствование лыжных ходов. Прохождение тренировочных дистанций. | |
| 57 | 5.14 | Прохождение тренировочных дистанций. | |
| 58 | 5.15 | Прохождение тренировочных дистанций. | |
| 6.Подвижные и спортивные игры.(10 ч) | | | |
| 59 | 6.1 | Футбол: эстафеты с ведением мяча. | |
| 60 | 6.2 | Футбол: передача мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). | |
| 61 | 6.3 | Итоговая контрольная работа | |
| 62 | 6.4 | Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу) | |
| 63 | 6.5 | Волейбол: передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. | |
| 64 | 6.6 | Игра в «Пионербол». | |
| 65 | 6.7 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. | |
| 66 | 6.8 | Баскетбол: прыжок с двух шагов, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. | |
| 67 | 6.9 | Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. | |
| 68 | 6.10 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). | |

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ

Устный контроль (устный опрос):

отметка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает, использует примеры из своего опыта;

отметка «4» если, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответе;

отметка «3» ставится, если отсутствует логическая последовательность, не содержится должной аргументации и умения использовать знания в практике;

отметка «2» ставится за неполное изложение учебного материала, существенные и не исправленные учеником ошибки.

Практический контроль:

Владение обучающимися техникой выполнений двигательных действий (практические знания и умения).

отметка «5» - - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и точно;

отметка «4» - - двигательное действие выполнено в основном правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность движения;

отметка «3» - - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;

отметка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, неправильно, нечётко.

Проверка уровня физической подготовленности (практические знания и умения), согласно установленным требованиям уровня физического развития обучающегося в соответствии с его возрастом.

Отметки «5», «4», «3», ставятся за выполнение нормативов комплексной программы и тестов физической подготовки, с учётом сдвигов показателей в сторону увеличения за определённый отрезок времени. Во всех остальных случаях ставиться отметка «2».

Проверка умения обучающегося осуществлять и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с общеразвивающей направленностью.

отметка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его для выполнения задания;

отметка «4» ставится, если имеются небольшие ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

отметка «3» если допущены грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подбора инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;

отметка «2» ставится, если обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Обучение в 1-м классе – безотметочное, проводится только качественная оценка умений обучающихся.

Устный контроль (устный опрос):

«Успевает» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает, используя примеры из своего опыта; содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответе, отсутствует логическая последовательность, не содержится должной аргументации и умения использовать знания в практике;

«Не успевает» - за неполное изложение учебного материала, существенные и не исправленные учеником ошибки.

Практический контроль:

Проверка владения обучающимися техникой выполнения двигательных действий (практические знания и умения).

«Успевает» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и точно, или допущены некоторые ошибки

«Не успевает» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, неправильно, нечётко.

Проверка уровня физической подготовленности (практические знания и умения), согласно установленным требованиям уровня физического развития обучающегося в соответствии с его возрастом.

«Успевает» - нормативы комплексной программы и тестов физической подготовки выполнены с учётом сдвигов показателей в сторону увеличения за определённый отрезок времени, в соответствии с возрастными критериями.

«Не успевает» - нормативы комплексной программы и тестов физической подготовки не выполнены.

Проверка умения обучающегося осуществлять и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с общеразвивающей направленностью.

«Успевает» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его для выполнения задания;

«Не успевает» - обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно - оздоровительной деятельности.