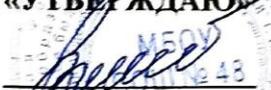


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №48» г. Белгорода**

Обсуждена и согласована на заседании методического объединения учителей физической культуры Протокол № 7 от « 30 » июня 2023 г.	Принята педагогическим советом Протокол № 15 от « 30 » августа 2023 г.	<b>«УТВЕРЖДАЮ»</b>  Директор: Виноградская М. « 30 » августа 2023 г. 
--	---	---

**Основная образовательная программа начального общего образования**

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

1-4 классы

Срок освоения 4 года

**ФГОС**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах. Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного стандарта начального общего образования; с учетом рекомендаций основной образовательной программы начального общего образования; с учетом программы Т.В.Петрова, Ю.А.Капылова, Н.В.Полянская, С.С.Петров «Физическая культура» 1-4 класс, и на основе учебников: Т.В.Петрова, Ю.А.Капылова, Н.В.Полянская, С.С.Петров «Физическая культура» 1-2 класс. М.: Вентана-Граф, 2012; Т.В.Петрова, Ю.А.Капылова, Н.В.Полянская, С.С.Петров «Физическая культура» 3-4 класс. М.: Вентана-Граф, 2012.

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических навыков и умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

С целью оптимизации двигательной активности и сохранения моторной плотности урока на общепринятом уровне, изучение теоретических знаний в рамках отдельного занятия не проводится. Теоретический материал изучается в течение десяти минут урока. Раздел «Знания о физической культуре» изучается три часа, на 12 уроках по десять минут; раздел «Организация здорового образа жизни» изучается один час, на 4 уроках по десять минут; раздел «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью» изучается один час, на 4 уроках по десять минут; раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается два часа, на 8 уроках по десять минут.

Учащиеся, освобожденные от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Теоретическую часть урока освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока. Учащиеся, имеющие подготовительную группу здоровья, занимаются на уроках физической культуры на общих основаниях за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны, в соответствии с заключением врача.

Ученики, относящиеся к специальной медицинской группе (в случае если специальные медицинские группы не открыты на первое сентября), занимаются на уроке физической культуры со всеми учениками, но, с учетом ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

Рабочая программа рассчитана на 270 часов на четыре года обучения (из расчета два часа в неделю).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **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.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские действия:**

Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Общение:**

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

Выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать с одноклассниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся; контролировать соответствие

двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические исследовательские действия:**

Понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

Объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

Понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

Контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские 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 предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

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, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

Выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью

таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по выполнению 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;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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);

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 ОБУЧЕНИЯ**

### **Знания о физической культуре**

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по

укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### **Физическое совершенствование.**

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики.*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты на право и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упор на руки, толчком двумя ногами.

#### *Лыжная подготовка.*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### *Лёгкая атлетика.*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры.*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Знания о физической культуре**

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

Зарождение Олимпийских игр древности.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физ-

культминутки для занятий в домашних условиях.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики.*

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки с скакалкой на двух ногах попеременно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### *Лыжная подготовка.*

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

#### *Лёгкая атлетика.*

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые-сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных

положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

#### *Подвижные игры.*

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **Знания о физической культуре**

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

## **Способы самостоятельной деятельности**

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

## **Физическое совершенствование**

### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

### *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 правыми 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 ипоочерёднона правойилевойноге,прыжкичерезскакалкуназадсравномерной скоростью.

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.

#### *Лёгкая атлетика.*

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий,ускорениемиторможением,максимальнойскоростьюна дистанции 30 м.

#### *Лыжная подготовка.*

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### *Плавательная подготовка.*

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.

#### *Подвижные и спортивные игры.*

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **Знания о физической культуре**

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

## **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 признакамисамочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности по

средством 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.*

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации с хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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. 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.

### **Тематическое планирование составлено с учетом целевых установок рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №48 г. Белгорода.**

В воспитании обучающихся младшего школьного возраста, (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является, создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе – статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогическими работниками и воспринимаются обучающимися именно как нормы и

традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К наиболее важным из них относятся следующие:

быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание обучающимся младших классов данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для обучающегося этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>	<b>Всего:</b>
<b>1</b>	Знания о физической культуре	3	3	3	3	<b>12</b>
<b>2</b>	Организация здорового образа жизни	1	1	1	1	<b>4</b>
<b>3</b>	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1	<b>4</b>
<b>4</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	<b>8</b>
<b>5</b>	Спортивно-оздоровительная деятельность:	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>242</b>
5.1	легкая атлетика	16	16	16	14	<b>62</b>
5.2	гимнастика с основами акробатики	16	16	16	12	<b>60</b>
5.3	лыжная подготовка	12	12	12	8	<b>44</b>
5.4	подвижные игры	15	17	17	15	<b>64</b>
5.5	плавание				12	<b>12</b>
	Всего часов в году:	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>270</b>



### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1 класс</b>			
<b>1.</b>	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>3</b>	
	<i>Понятие о физической культуре.</i> Что такое «физическая культура»?		Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека.
	<i>Зарождение и развитие физической культуры.</i> Как появилась физическая культура? 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 приемам охоты у древних народов.
	<i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</i> 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 человека.
	<i>Внешнее строение тела человека.</i> Части тела человека.		Называть части тела человека.
<b>2</b>	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>1</b>	
	<i>Правильный режим дня</i> 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.

	<i>Здоровое питание</i> 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
	<i>Правила личной гигиены</i> Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.		Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур
<b>3.</b>	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>1</b>	
	<i>Простейшие навыки контроля самочувствия</i> Оценка самочувствия по субъективным признакам.		Определять внешние признаки собственного недомогания
<b>4.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>	
	<i>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</i> Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.		Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
	<i>Физические упражнения для физкультминуток</i> Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.		Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
	<i>Упражнения для профилактики нарушений зрения</i> Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении).		С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения
<b>5.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>59</b>	
<b>5.1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
	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

<b>5.2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>	
	<p><i>Строевые упражнения и строевые приемы:</i>  Наклоны и повороты туловища в разные стороны.  Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!».</p> <p><i>Лазание и перелезание</i>  Лазание по гимнастической стенке разными способами.  Перелезание через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга).</p> <p><i>Элементы акробатики</i>  Основная стойка.  Стойка ноги врозь.  Положения рук.  Положения ног.  Стойка на носках.  Упор присев.</p>		<p>Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.</p>
<b>5.3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
	<p>Одежда для занятий лыжной подготовкой.  Выбор снаряжения для занятий.  Способы переноски лыж.  Стойки на лыжах.  Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход).</p>		<p>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</p>
<b>5.4</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>15</b>	
	<p>Правила проведения подвижных игр.  Правила общения во время подвижной игры.</p>		<p>Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками</p>
<b>2 класс</b>			
<b>1.</b>	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>3</b>	
	<i>Первые Олимпийские игры. История появления</i>		Пересказывать тексты об истории

	<p><i>Олимпийских игр.</i>  Понятие «Олимпийские игры».  Место появления и особенности древних Олимпийских игр.  Понятие «чемпион».</p>		<p>возникновения Олимпийских игр;  понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире</p>
	<p><i>Скелет и мышцы человека.</i>  Части скелета человека.  Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека.</p>		<p>Называть части скелета человека;  объяснять функции скелета и мышц в организме человека</p>
	<p><i>Осанка человека</i>  Понятие осанки.  Влияние осанки на здоровье.  Правильная осанка в положении сидя и стоя.</p>		<p>Определять понятие «осанка»;  обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;  описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя</p>
	<p><i>Стопа человека</i>  Функции стопы.  Понятие «плоскостопие».</p>		<p>Определять понятие «плоскостопие»;  описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека</p>
	<p><i>Одежда для занятий разными физическими упражнениями</i>  Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.</p>		<p>Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий;  подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений</p>
<b>2.</b>	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>1</b>	
	<p><i>Правильный режим дня</i>  Понятие о здоровом образе жизни.  Элементы режима дня.  Планирование своего режима дня.</p>		<p>Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;  составлять правильный режим дня;  объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека</p>
	<p><i>Закаливание</i>  Понятие о закаливании.  Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком).</p>		<p>Называть способы закаливания организма;  обосновывать смысл закаливания;  описывать простейшие процедуры закаливания</p>
	<p><i>Профилактика нарушений зрения</i>  Причины утомления глаз и снижения остроты зрения.</p>		<p>Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;  определять правильное положение тела при чтении и работе</p>

			за компьютером.
<b>3.</b>	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>1</b>	
	<i>Оценка правильности осанки</i> Контроль осанки в положении сидя и стоя.		Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
<b>4.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>	
	<i>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</i> 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
	<i>Физические упражнения для физкультминуток</i> 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 физкультминутки
	<i>Физические упражнения для расслабления мышц</i> Расслабление мышц в положении лёжа на спине.		Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц
	<i>Физические упражнения для профилактики нарушений осанки</i> Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове.		Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
	<i>Физические упражнения для профилактики плоскостопия</i> Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.		Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики

	Ходьба босиком по траве и песку.		
	<i>Физические упражнения для профилактики нарушений зрения</i> 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
	<i>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</i> 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
<b>5.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>61</b>	
<b>5.1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>	
	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 разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками).		Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега
<b>5.2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>	
	<i>Строевые приёмы и упражнения</i> Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на нос-		Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию

	<p>ках, широким шагом, с высоким подниманием коленей.</p> <p>Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!».</p> <p>Повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!».</p> <p>Передвижения в колонне по одному.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц</i></p> <p>Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке.</p> <p>Подтягивание на высокой и низкой перекладине.</p> <p><i>Элементы акробатики</i></p> <p>Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке.</p> <p>Кувырок вперёд.</p>		<p>для развития мышечной силы;</p> <p>выполнять основные элементы кувырка вперёд</p>
<b>5.3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
	<p>Подъём на пологий склон способом «лесенка».</p> <p>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, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;</p> <p>описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке</p>
<b>5.4</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>17</b>	
	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.</p>		<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p>понимать правила подвижных игр;</p> <p>играть в подвижные игры по правилам</p>
<b>3 класс</b>			
<b>1.</b>	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>3</b>	
	<p><i>История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.</i></p>		<p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;</p> <p>понимать роль физической культуры в древних обществах;</p>

	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.		понимать связь между военной деятельностью и спортом
	<i>История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью.</i> Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.		Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом
	<i>Физическая культура народов разных стран.</i> Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.		Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
	<i>Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.</i> 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
	<i>Основные двигательные качества человека.</i> 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
<b>2.</b>	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>1</b>	
	<i>Правильное питание</i> 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 пищи и активными занятиями физическими упражнениями
	<i>Правила личной гигиены</i> 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
<b>3.</b>	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>1</b>	
	<i>Измерение длины и массы тела</i>		Объяснять значение измерения длины и массы тела;

	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника.		измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
	<i>Оценка основных двигательных качеств</i> Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперед из положения стоя).		Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
<b>4.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>	
	<i>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</i> Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперед стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.).		Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
	<i>Физические упражнения для физкультминуток</i> Упражнения для активизации кровообращения в конечностях.		Выполнять физкультминутки в домашних условиях
	<i>Физические упражнения для профилактики нарушений осанки</i> 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
	<i>Упражнения для профилактики нарушений зрения</i> Согревание глаз ладонями.		Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения

	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.		
	<p><i>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</i></p> <p>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).</p> <p>Упражнения для развития 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»).</p> <p>Упражнения для развития выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений).</p> <p>Упражнения для развития гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками).</p>		Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
<b>5.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>61</b>	
<b>5.1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>	
	<p>Основные фазы бега.</p> <p>Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением).</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча (способы держания мяча, фа-</p>		<p>Называть основные фазы бега;</p> <p>выполнять высокий и низкий старты;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;</p> <p>преодолевать дистанцию 1 км на время;</p> <p>прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>

	зы метания, метание на дальность).		
<b>5.2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>	
	<p><i>Строевые упражнения и строевые приёмы</i>  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, стой!», «Вольно!».  Передвижения в колонне с изменением скорости.  <i>Лазание и ползание</i>  Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины).  Лазание по канату.  Ползание по-пластунски.  <i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i>  Упражнения с гимнастической палкой.  <i>Элементы акробатики</i>  Кувырок вперёд.  Стойка на лопатках.</p>		<p>Называть основные положения тела;  выполнять строевые команды и упражнения;  выполнять гимнастические и акробатические упражнения</p>
<b>5.3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
	<p>Экипировка лыжника.  Попеременный двухшажный ход.  Подъём способом «лесенка» и «елочка».  Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.  Спуски в основной стойке</p>		<p>Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;  проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время</p>
<b>5.4</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>17</b>	
	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.</p>		<p>Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом;</p>

	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).		освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
<b>4 класс</b>			
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>	
	<i>История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.</i> 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
	<i>Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.</i> 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
	<i>Опорно-двигательная система человека.</i> 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
	<i>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</i> Виды травм. Понятие «разминка».		Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах

	<p><i>Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.</i>  Строение дыхательных путей человека.  Этапы процесса дыхания.  Тренированность дыхательной системы.  Правильное дыхание.  Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие.  Вред курения.</p>		<p>Понимать строение дыхательной системы человека;  характеризовать процесс дыхания;  объяснять функцию дыхательной системы;  называть способы тренировки дыхания;  понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания</p>
	<p><i>Способы передвижения человека.</i>  Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека.</p>		<p>Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;  выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека</p>
<b>2.</b>	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>1</b>	
	<p><i>Массаж</i>  Причины утомления.  Понятие о массаже, его функции.</p>		<p>Определять понятие «массаж»;  объяснять роль массажа;  демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)</p>
<b>3.</b>	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>1</b>	
	<p><i>Измерение сердечного пульса</i>  Понятие «сердечный пульс».  Самостоятельное измерение сердечного пульса.</p>		<p>Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя</p>
	<p><i>Оценка состояния дыхательной системы</i>  Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.  Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.</p>		<p>Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;  оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки</p>
<b>4.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>	
	<p><i>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</i>  Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на</p>		<p>Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;  самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики</p>

	животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек».		
	<i>Физические упражнения для физкультминуток</i> Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения).		Выполнять физкультминутки в домашних условиях
	<i>Физические упражнения для профилактики нарушений осанки</i> 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
	<i>Упражнения для профилактики нарушений зрения</i> Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет.		Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
	<i>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</i> 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). Упражнения для развития 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 дистанцию 10–15 м).		Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств

	<p>Упражнения для развития 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).</p> <p>Упражнения для развития 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>		
	<p><i>Плавание</i></p> <p>Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия).</p> <p>Правила поведения в бассейне.</p> <p>Правила входа в воду.</p> <p>Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом.</p> <p>Техника плавания кролем на груди</p>		<p>Называть необходимые гигиенические процедуры, проводимые перед началом и по окончании занятий плаванием.</p> <p>Называть правила техники безопасности в бассейне.</p> <p>Описывать технику движения при плавании кролем на груди и брассом, плавать одним изучаемым стилем.</p>
<b>5.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>61</b>	
<b>5.1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
	<p><i>Беговые упражнения</i></p> <p>Бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км.</p> <p>Бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости).</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).</p> <p>Метание малого мяча на дальность с разбега.</p>		<p>Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;</p> <p>правильно выполнять технику бега и прыжков;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;</p> <p>бегать дистанцию 1 км на время;</p> <p>выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;</p> <p>метать малый мяч на дальность и на точность;</p> <p>выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>
<b>5.2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>13</b>	

	<p><i>Строевые приёмы и упражнения</i> 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).</p> <p><i>Лазание и ползание</i> Лазание по канату. Ползание по-пластунски. <i>Элементы акробатики</i> Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.</p>		<p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание</p>
<b>5.3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
	<p>Одновременный одношажный лыжный ход. Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке</p>		<p>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</p>
<b>5.4</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>14</b>	
	<p><i>Правила и элементы игры в волейбол</i> 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.</p> <p><i>Правила и элементы игры в баскетбол</i> 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.</p>		<p>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; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>

<b>5.5</b>	<b>Плавание</b>	<b>12</b>	
	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 безопасности в бассейне. Описывать технику движения при плавании брассом. Описывать технику движения при плавании кролем на груди. Плавать двумя изучаемыми стилями.