

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСТЬ – ТЫМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
636 752 Томская область, Каргасокский р-н, с. Усть – Тым, ул. Береговая,65
E-mail: usttimedo@mail.ru тел. (факс) (38-253)-39-124

Рассмотрено и одобрено
на заседании пед. совета
МКОУ «Усть – Тымская ООШ»
Педсовет № 1 от 30.08.2024г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Усть -Тымская ООШ»
_____/Бражникова О.Н./
Приказ № 34 от 30.08.2024г.

ФГОС

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

1-4 классы

Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы
Составитель: Черненко Людмила Владимировна, учитель физической культуры.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования «Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы»

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

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

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование жизненно важных навыков и умений* посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, 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.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В 1-4 классах учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовки к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом в рабочей программе выстроена система уроков с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Согласно учебного плана, всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 час:

Классы	Часы в год	Часы в неделю
1 класс	66	2
2 класс	68	2
3 класс	68	3
4 класс	68	2

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предмету «Физическая культура», и с учетом федерального государственного образовательного стандарта, в образовательном учреждении реализуется программа базового уровня.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Итоговая аттестация производится на основе оценок за 4 четверти В первом классе и первой четверти второго класса оценки не ставятся.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «**Знания о физической культуре**» разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «**Способы двигательной деятельности**» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Теория физической культуры».

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В разделе «**Общеразвивающие упражнения**» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании 1 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании 2 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

23.10.24 14:11 (MSK) Сертификат 7C3CFFCDBC05602E848FAB1AED85483

Бражникова Ольга Николаевна, Директор

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе (4 класс) должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Подвижные игры	в процессе урока			
1.3	Спортивные игры	4	6	13	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	11	14	14	12
1.5	Легкая атлетика	21	18	14	
1.6	Лыжная подготовка	16	16	17	16
	Итого	66	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

1 – 4 классы. Умения передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов, торможения. Влияние лыжной подготовки на здоровье человека, развитие выносливости. Техника безопасности на уроках.

Уровень подготовки обучающихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Бег 800м.	6,00	6,10
	Передвижение на лыжах 1,5км.	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 × 10 м, с	11,0	11,5
	Удержание тела в равновесии на гимнастической скамейке в позе «ласточка», с	30,0	30,0

**Физическая культура.
Поурочно-тематическое планирование. 1 класс.**

№ урока	Тема урока	Дата	
		план	факт
1 четверть, 16 часов			
Легкая атлетика			
1	Т/Б. Вводный. Построение в шеренгу и колонну. Техника выполнения прыжка в длину с места.		
2	Построение в шеренгу и колонну. Техника выполнения прыжка в длину. Бег 30м с произвольного старта. Челночный бег 3х10м.		
3	Учет: бег 30м. Прыжок в длину с места.		
4	Учет: прыжки в длину с места.		
5	Челночный бег 3х10м. Игра «Класс, смирно»		
6	Техника и подбор темпа 3хминут.медленного бега.		
7	Развитие выносливости (бег 4мин.)		
8	Учет по подтягиванию.		
9	Обучение технике ловли мяча двумя руками в парах.		
10	Техника ловли мяча двумя руками в парах, ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру, челночный бег с кубиками 3х10м.		
11	Техника ловли и передачи мяча 2мя руками, метание мяча в цель с места (по вертикальной мишени 4-5м), челночный бег с кубиками 3х10м		
12	Учет навыков ловли и передачи мяча, ведение мяча на месте, метание в цель с места.		
13	Челночный бег с кубиками 3х10м (учет), преодоление полосы из 5 препятствий, метание мяча в цель с места.		
14	Техника длительного бега, учет по метанию в цель., преодоление полосы препятствий.		
15	Преодоление полосы препятствий.		
16	Эстафеты с предметами.		
II четверть, 16 часов			
Гимнастика с основами акробатики			
1(17)	Т/Б .Вводный. Развитие гибкости.		
2(18)	Названия гимнастических снарядов и их назначение. Лазание по гимн.стенке, группировка из положения «упор присев».		
3(19)	Совершенствование навыков лазания. Развитие гибкости.		
4(20)	Перекаты назад и вперед из положения «группировка»		
5(21)	Закрепление техники перекатов. Игра с элементами лазания, перелезания, прыжками ч/з препятствие h=30-40см.		
6(22)	Произвольное лазание по канату. Перекаты на спину из положения лежа на животе - руки вперед, ноги вместе.		
7 (23)	Совершенствование техники лазания, перекатов.		
8 (24)	Отработка навыка лазания по канату. Подвижная игра		
9 (25)	Обучение упору и висам лежа на низком бревне.		
10(26)	Отработка техники лазания.		
11(27)	Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Учет по подтягиванию.		
12 (28)	Преодоление полосы препятствий. Учет по прыжкам в длину с места.		
13 (29)	Учет по челночному бегу 3х10м. Подвижные игры и эстафеты по совершенствованию двигательных навыков.		

14 (30)	Подвижные игры и эстафеты по совершенствованию двигательных навыков.		
15(31)	Развитие скоростно-силовых качеств		
16(32)	Развитие скоростно-силовых качеств		
III четверть, 18 часов Лыжная подготовка.			
1 (33)	Т/Б. Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах (ступающий шаг без палок) до 500м.		
2 (34)	Обучение технике ступающего шага без палок, до 1км.		
3 (35)	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом.		
4 (36)	Повороты на месте, переступания. Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременн.скольжением.		
5 (37)	Отработка скользящего шага, поворотов на месте.		
6(38)	Подъем ступающим шагом, косой подъем, спуск в низкой стойке, совершенствование скольжения без палок с работой рук.		
7(39)	Учет по технике скольжения без палок. Спуск в низкой стойке.		
8(40)	Закрепление техники подъема и спуска с палками (положение палок на подъеме и спуске). Прохождение дистанции – до 800м с палками.		
9 (41)	Учет по технике подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах.		
10 (42)	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками, эстафета с поворотами.		
11(43)	Закрепление техники передвижения скользящим шагом, эстафета со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки)		
12(44)	Закрепление техники передвижения скользящим шагом, эстафета со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки)		
13(45)	Урок игр-эстафет без палок, с палками, со спуском, подъемом и др.		
14 (46)	Контрольный забег на дистанцию 500м.		
15 (47)	Свободное катание с горки.		
16 (48)	Урок игр-эстафет без палок, с палками, со спуском, подъемом и др.		
17(50)	Прыжки ч/з скакалку, упражнения с мячами.		
18 (51)	Подвижные игры		
IV четверть, 16 часов Легкая атлетика			
1 (53)	Т/Б. Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячом. Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги. Метание в вертикальную цель.		
2 (54)	Обучение метанию и ловле мяча. Закрепление прыжка в высоту.		
3(55)	Отработка техники метания мяча. Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега согнув ноги.		
4(56)	Перестроение из одной шеренги в 2. Прыжки ч/з качающ.скакалку.		
5(57)	Перестроение в 2 шеренги. Прыжки в длину с разбега 5-7шагов на мат с отталкиванием от мостика.		
6 (58)	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. Учет умений прыжков ч/з качающуюся скакалку. Подвижные игры		
7 (59)	Отработка навыков разбега и отталкивания от мостика в прыжках в длину. Ведение мяча на месте.		
8 (60)	Учет умений в прыжках в длину с разбега на мат. Ведение мяча в шаге. Подтягивание из виса.		
9 (61)	Отработка техники прыжка в длину с места. Тестирование на гибкость.		
10 (62)	Учет по челночному бегу 3x10м. Координация движения рук и ног в прыжках в длину с места.		
11(63)	Эстафета с предметами		
12 (64)	Эстафета с предметами		

Документ подписан электронной подписью

23.10.24 14:11 (MSK) Сертификат 7C3CFFCDBC05602E848FAB1AED85488

Бражникова Ольга Николаевна, Директор

13(65)	Развитие скоростно-силовых качеств		
14 (66)	Тестирование		
15 (67)	Тестирование		
16 (68)	Подвижные игры		

**Физическая культура.
Поурочно-тематическое планирование 2 класс.**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1 четверть, 16 часов			
Легкая атлетика			
1	Т/Б. Вводный. Бег до3 мин Техника бега на 30м с высокого старта.		
2	Бег до 4 мин Техника выполнения прыжков. Совершенствование бега с высокого старта.		
3	Бег до 5 мин Строевые упр-ия. Учет по бегу на 30м. Прыжок в длину с места.		
4	Бег до 6 мин. Тестирование.		
5	Челночный бег 3x10м. с кубиками		
6	Развитие выносливости. Бег до 7мин.		
7	Развитие скоростно-силовых качеств		
8	Бег на 1000м. без учета времени. Учет по подтягиванию.		
9	Метание набивного мяча (1кг) сидя из-за головы.		
10	Отработка техники метания набивного мяча. Метание малого мяча в вертикаль.цель из положения стоя с отведением руки назад-вверх над плечом.		
11	Отработка техники метания набивного мяча. Метание малого мяча в вертикаль.цель из положения стоя с отведением руки назад-вверх над плечом.		
12	Совершенствование техники метания малого мяча. Учет по метанию набивного мяча. Броски и ловля большого мяча на месте.		
13	Преодоление полосы препятствий. Учет метания в цель с 4-5м.		
14	Совершенствование бросков и ловли большого мяча, навыков преодоления полосы препятствий.		
15	Преодоление полосы препятствий		
16	Эстафеты		
II четверть, 16 часов			
Гимнастика с основами акробатики			
1 (17)	Т/Б. Вводный. Лазание по накл. скамье: в упоре присев, в упоре на коленях, лежа на животе (подтягиваясь руками). Развитие гибкости.		
2 (18)	Лазание по гимн.стенке, ходьба по рейке гимн.скамейке.		
3 (19)	Кувырок вперед в группировке, лазание по канату.		
4 (20)	Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках согнув ноги.		
5 (21)	Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках согнув ноги.		
6 (22)	Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках согнув ноги, пережат вперед из стойки на лопатках согнув ноги.		
7 (23)	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.		
8 (24)	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.		
9 (25)	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату. Преодоление полосы препятствий.		
10 (26)	Строевые упражнения. Лазание по канату.		
11 (27)	Лазание по канату, акробатические упражнения. Игра-эстафета		
12 (28)	Лазание по канату, акробатические упражнения. Игра-эстафета с прыжками ч/з невысокие препятствия.		
13 (29)	Учет по челночному бегу 3x10м. Подв.игры.		
14 (30)	Отработка навыков лазания, кувырков, пережатов		
15(31)	Развитие скоростно-силовых качеств		

16(32)	Развитие скоростно-силовых качеств		
III четверть, 20 часов Лыжная подготовка.			
1 (33)	Т/Б. Вводный. Значение занятий на свежем воздухе для закаливания. Повторение ступающего шага, скольжение без палок		
2 (34)	Совершенствование техники скользющего шага (до 1км.)		
3 (35)	Отработка техники скользющего шага без палок, повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка.		
4 (36)	Совершенствование скользющего шага без палок с широкой амплитудой работы рук. Прохождение до 1км.		
5 (37)	Формирование навыков ходьбы на лыжах с палками, подъем ступающим шагом на склон, спуск в низкой стойке.		
6 (38)	Формирование навыков ходьбы на лыжах с палками, подъем ступающим шагом на склон, спуск в низкой стойке.		
7 (39)	Учет умений по технике скольжения без палок. Подъем ступающим шагом на склон, спуск в низкой стойке.		
8 (40)	Контроль выполнения спусков и подъемов со склона без палок.		
9 (41)	Закрепление техники передвижения на лыжах.		
10 (42)	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение до 1км.		
11 (43)	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение до 1км.		
12 (44)	Контроль прохождения дистанции на лыжах 1км.		
13 (45)	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.		
14 (46)	Свободное катание с горки.		
15 (47)	Совершен-ие навыков передвижения на лыжах, спусков и подъемов.		
16 (48)	Совершен-ие навыков передвижения на лыжах, спусков и подъемов.		
17 (49)	Упражнения с набивными мячами, стоя и сидя на полу. Ведение баскетбольного мяча в шаге, передачи мяча.		
18 (50)	Упражнения с набивными мячами, стоя и сидя на полу. Ведение баскетбольного мяча в шаге, передачи мяча.		
19 (51)	Прыжки через скакалку. Упражнения с мячами		
20 (52)	Прыжки через скакалку. Упражнения с мячами		
IV четверть, 16 часов Легкая атлетика			
1 (53)	Т/Б. Вводный. Обучение разбегу в 3 шага в прыжках в высоту. Игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу		
2 (54)	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту. Метания в вертикальную цель с места с 3-4/5-6м.		
3 (55)	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту. Метания в вертикальную цель с места с 3-4/5-6м.		
4 (56)	Учет по прыжкам в высоту. Игра с метанием малых мячей по катящемуся большому мячу.		
5 (57)	Преодоление полосы препятствий		
6 (58)	Упражнения с набивными мячами. Техника ведения баскетбольного мяча на месте, в движении.		
7 (59)	Ведение и передача баскетбольного мяча в парах		
8 (60)	Совершенствование навыков ведения и последующей передаче мяча в паре. Подвижные игры		
9 (61)	Упражнения с набивными мячами. Учет по подтягиванию.		
10 (62)	Учет по технике ведения мяча в движении и передачи мяча в парах		
11 (63)	Передача мяча в тройках с последующим перемещением.		
12 (64)	Обучение разбегу в 5-7шагов с отталкиванием от полосы 60см и		

	последующим прыжком в длину на мат		
13 (65)	Отработка техники выполнения прыжков в длину с разбега.		
14 (66)	Учет по бегу на 30м.		
15 (67)	Тестирование		
16 (68)	Тестирование		

**Физическая культура.
Поурочно-тематическое планирование 3класс.**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1 четверть, 16 часов			
Легкая атлетика			
1	Т/Б. Вводный. Бег до 4мин.Виды старта.Обучение технике высокого и низкого старта.		
2	Бег до 5мин .Обучение технике низкого старта с опорой на одну руку.Техника прыжка в длину с места.		
3	Бег до 6мин Тестирование.		
4	Бег до 7мин. Техника разбега в прыжках в длину с разбега. Метание мяча 150гр. на дальность		
5	Бег до 8мин Отработка техники разбега в прыжках в длину, метания малого мяча 150гр. с места.		
6	Бег до 8мин.Контроль по прыжкам в длину с разбега. Подвижные игры		
7	Развитие скоростно-силовых качеств		
8	Развитие выносливости. Подвижные игры		
9	Метание мяча в вертикальную цель с бм. Подвижные игры		
10	Закрепление техники метания мяча в цель с места.		
11	Совершенствование техники метания мяча в цель. Упражнения с набивными мячами		
12	Т.Б. Ведение баскетбольногомяча в шаге и бегом		
13	Совершенствование техники ведения мяча в шаге и бегом		
14	Совершенствование техники ведения баскетб.мяча. Передачи баскет.мяча в парах в движении		
15	Ведение мяча. Броски по кольцу		
16	Ведение мяча. Броски по кольцу		
II четверть, 16 часов			
Гимнастика с основами акробатики			
1 (17)	Т/Б. Вводный. Стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировке вперед и назад, лазание по канату произвольным способом.		
2 (18)	Отработка техники выполнения акробатических упражнений, 2-3 кувырка вперед слитно.		
3 (19)	Лазание по канату произвольным способом, 2-3 кувырка вперед слитно, стойка на лопатках прогнувшись.		
4 (20)	Отработка акробатических упражнений.		
5 (21)	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, учет по выполнению 2-3 кувырков слитно.		
6 (22)	Стойка на лопатках прогнувшись (учет), мост.		
7 (23)	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, лазание по канату. Игра с преодолением препятствий: перелезание, подлезание, преодоление прыжком и др.		
8 (24)	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов.		
9 (25)	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов. Подвижные игры		
10 (26)	Упражнения в равновесии. Эстафета с предметами		
11 (27)	Акробатич.соед-ие. Гимн.полоса препят-ий: лазание по накл.скамье, гимнаст.стенке, перелез-ие, подлезание под препятствие, кувырки.		

документ подписан электронной подписью

23.10.24 14:11 (MSK) Сертификат 7C3CFFCDBC05602E848FAB1AED854B3

Бражникова Ольга Николаевна, Директор

12 (28)	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.		
13 (29)	Лазание по канату. Подвижные игры		
14 (30)	Лазание по канату. Подвижные игры		
15(31)	Эстафеты с предметами		
16(32)	Преодоление полосы препятствий		

III четверть, 20 часов

Лыжная подготовка.

1 (33)	Т/Б. Вводный. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохожд-ие дист-ции до 1км. с перемен.V		
2 (34)	Совершенствование скользящего шага без палок.		
3 (35)	Прохожд-ие дист-ции до 1км.		
4 (36)	Учет по технике скользящего шага без палок. Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохожд-ие дист-ции до 1км.		
5 (37)	Подъемы и спуски в средн.стойке, в конце спуска поворот переступанием. Спуск в низк.стойке (учет).Торможение плугом. Прохожд-ие дист-ции до 1км.		
6 (38)	Учет: подъем наискось без палок ступающ.шагом. Торможение плугом: в конце склона; в середине склона; в конце склона после торможения – повороты переступанием. Прохожд-ие 1,5км.		
7 (39)	Подъем на склон лесенкой с палками и без. Торможение плугом и повороты в конце. Дист-ция 1,5км. Прохожд-ие дист-ции 1,5км.		
8 (40)	Техника подъема и спусков, торможение плугом (учет). Прохожд-ие дист-ции 1,5км.		
9 (41)	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохожд-ие дист-ции до 2км.		
10 (42)	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохожд-ие дист-ции до 2км.		
11 (43)	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохожд-ие дист-ции до 2км.		
12 (44)	Техника выполнения подъемов и спусков.		
13 (45)	Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок.		
14 (46)	Учет умений по технике подъемов и спусков.		
15 (47)	Контрольный забег на дистанцию 1000м.		
16 (48)	Свободное катание с горки.		
17 (49)	Эстафеты и игры на лыжах.		
18 (50)	ТБ. Преодоление полосы препятствий.		
19 (51)	Соревнования по преодолению полосы препятствий с определением колич-ва допущ.ошибок.		
20 (52)	Подвижные игры		

IV четверть, 16 часов

Легкая атлетика

1 (53)	ТБ. Строевые упр-ия. Обучение прыжкам в высоту согнув ноги с разбега под углом		
2 (54)	Отработка техники прыжка в высоту		
3 (55)	Прыжки в высоту. Метание мяча в цель: замах из-за спины ч/з плечо		
4 (56)	Учет по прыжкам в высоту с разбега. Метание мяча в цель: замах из-за спины ч/з плечо		
5 (57)	Т.Б.Вводный урок "Мяч в воздухе - волейбол". Правила игры		
6 (58)	Виды стоек и перемещений, имитационные упражнения		
7 (59)	Закрепление стоек и перемещений, имитационные упражнения		
8 (60)	Закрепление стоек и перемещений, имитационные упражнения		

9 (61)	Броски мяча в парах. Нижняя прямая подача в парах с 4-6м. и через сетку.		
10 (62)	Передача мяча в парах		
11 (63)	Передача мяча в тройках		
12 (64)	Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		
13 (65)	Передача мяча над собой, а также в парах. Нижняя прямая подача через сетку.		
14 (66)	Изучение и выполнение нижней боковой подачи. Учебная игра		
15 (67)	Тестирование		
16 (68)	Тестирование		

**Физическая культура.
Поурочно-тематическое планирование 4класс.**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1 четверть, 16 часов			
Легкая атлетика			
1	Т/Б. Вводный. Бег в медл. темпе до 4 мин. Техника высокого и низкого старта.		
2	Бег в медл. темпе до 5 мин. Техника низкого старта с опорой на одну руку		
3	Бег в медленном темпе до 6 мин. Подвижные игры		
4	Бег до 7 мин. Обучения технике выполнения прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.		
5	Бег до 8 мин. Прыжки в дл. с разбега. Учет по челночному бегу 3x10м.		
6	Бег до 8 минут. Прыжки в длину с разбега.		
7	Учет: прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча		
8	Преодоление полосы препятствий		
9	ТБ. Передачи мяча снизу в баскетболе, ловля мяча 2мя руками. Эстафета с гимн. скакалками.		
10	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с обручами.		
11	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с мячами.		
12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с предметами.		
13	Техника ловли и передачи мяча изученными способами. Эстафеты с ведением баск. мяча.		
14	Упр-ия с набив. мячами. Ведение мяча по прямой и с измен-ем направления. Эстафета с ведением, передачами и ловлей баск. мяча.		
15	Ведение мяча. Броски по кольцу		
16	Ведение мяча. Броски по кольцу		
II четверть, 16 часов			
Гимнастика с основами акробатики			
1 (17)	Т/Б. Вводный. Основн. правила закаливания. Отработка техники выполнения кувырка вперед и назад в группировке. Эстафета с гимн. скакалками.		
2 (18)	Кувырок вперед и назад в группировке, стойка на лопатках перекатом назад. Эстафета с гимн. скакалками.		
3 (19)	Лазание по канату в 3 приема. Закрепление изученных акробатических упражнений.		
4 (20)	Лазание по канату в 3 приема. Закрепление изученных акробатических упражнений. Мост самостоятельно и с помощью учителя.		
5 (21)	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Учет: стойка на лопатках перекатом назад.		
6 (22)	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Учет: мост. Акробатич. соедин-ие.		
7 (23)	Строевые упр-ия. Акробатич. соедин-ие. Учет: техника лазания по канату в 3 приема.		
8 (24)	Обучение опорному прыжку на коня (до 90см.): разбег, толчок, прыжок на колени. Соскок с коня из упора на коленях махом рук вперед		
9 (25)	Совершенствование техники опорного прыжка на коня. Упражнения на гимнастической стенке.		
10 (26)	Совершенствование техники опорного прыжка на коня. Висы на низк перекладине. Учет по преодолению полосы препятствий.		

документ подписан электронной подписью

23.10.24 14:11 (MSK) Сертификат 7C3CFFCDBC05602E848FAB1AED854B6

Бражникова Ольга Николаевна, Директор

11 (27)	Учет по технике опорного прыжка на коня: разбег, толчок, прыжок на колени. Соскок с коня из упора на коленях махом рук вперед.		
12 (28)	Прыжки через скакалку с изменением темпа прыжков		
13 (29)	Лазание по канату. Подвижные игры		
14 (30)	Лазание по канату. Подвижные игры		
15(31)	Эстафеты с предметами		
16(32)	Преодоление полосы препятствий		
III четверть, 20 часов Лыжная подготовка.			
1 (33)	Т/Б. Вводный. Техника подъемов и спусков с палками и без них, торможение плугом, преодоление ворот в наклоне в конце спуска.		
2 (34)	Техника подъемов и спусков с палками и без них, торможение плугом, преодоление ворот в наклоне в конце спуска. Учет навыков спуска со склона средней стойке. Преодоление дистанции 1,5км. со средней скоростью.		
3 (35)	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°. Учет: торможение плугом.		
4 (36)	Попеременный двухшажный ход , одновременный двухшажный ход (координация работы рук (одноврем.) на 2 шага).		
5 (37)	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов. Дист-ция до 2км.		
6 (38)	Совершенствование техники попеременного (учет) и одновременного двухшажных ходов. Подъем на склон полуелочкой.		
7 (39)	Учет: одновременн.двухшажн.ход Техника подъема «полуелочкой».		
8 (40)	Дист-ция до 2км. со средней V. Повороты переступанием в движении (учет), подъем полуелочкой.		
9 (41)	Дист-ция до 2,5км. Учет: техника подъема полуелочкой.		
10 (42)	Дист-ция до 2,5км. Совершен-ие техники поперемен. и одноврем.лыжных ходов.		
11 (43)	Дист-ция до 2,5км. Совершен-ие техники поперемен. и одноврем.лыжных ходов.		
12 (44)	Соревнования на дистанции 1км. с отдельным стартом.		
13 (45)	Спуск с горы и совершенствование подъемов		
14 (46)	Совершен-ие лыжных ходов, спусков, подъемов.		
15 (47)	Совершен-ие лыжных ходов, спусков, подъемов.		
16 (48)	Свободное катание с горки.		
17 (49)	Подвижные игры. Эстафета.		
18 (50)	Подвижные игры.Полоса препятствий		
19 (51)	Развитие скоростно-силовых качеств		
20 (52)	Развитие скоростно-силовых качеств		
IV четверть, 16 часов Легкая атлетика			
1 (53)	Т/Б. Вводный. Виды закаливания. Освоение техники прыжка в высоту с разбега. Челночный бег 3x10м. с кубиками.		
2 (54)	Отработка техники прыжка в высоту с разбега. Учет по челночному бегу.		
3 (55)	Строевые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту.		
4 (56)	Учет по прыжкам в высоту Прыжки ч/з большую скакалку вперед..		
5 (57)	Т.Б.Вводный урок "Мяч в воздухе - волейбол". Правила игры		
6 (58)	Виды стоек и перемещений, имитационные упражнения		
7 (59)	Броски и ловля мяча в баскетболе		
8 (60)	Броски и ловля мяча в баскетболе в парах через сетку		
9 (61)	Броски мяча в парах. Нижняя прямая подача в парах с 4-6м. и через сетку.		
10 (62)	Нижняя прямая подача в парах с 4-6м. и через сетку.		

11 (63)	Отработка упражнений с волейбольным мячом		
12 (64)	Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		
13 (65)	Передача мяча над собой, а также в парах. Нижняя прямая подача через сетку.		
14 (66)	Изучение и выполнение нижней боковой подачи. Учебная игра		
15 (67)	Тестирование		
16 (68)	Тестирование		

Литература:

1. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-11 классы. Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.:Дрофа, 2002.
2. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.:Метод.пособие. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2004
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11кл.: Метод.пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
4. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. В.И.Ковалько – М.: ВАКО, 2005
5. Физическая культура. Поурочные планы. 1 класс. Н.Ю.Никифорова – Волгоград: ООО «Экстремум», 2004
6. Физкультура. 2 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В.Видякин. – Волгоград: Учитель, 2005
7. Физкультура. 3 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.С.Блудилина, С.В.Емельянов – Волгоград: Учитель, 2004
8. Физкультура. 4 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.С.Блудилина, С.В.Емельянов – Волгоград: Учитель, 2004
9. Игры в школе/ Для шк.возраста. – Мн.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2000