

Приложение  
к основной образовательной программе  
Основного общего образования  
МБОУ СОШ № 67 г. Брянска  
утверждено приказом  
от «30» 08 2023 г. № \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 3-4 классов  
(уровень начального общего образования)**

**Брянск, 2023 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3-4 классов (уровень начального общего образования) МБОУ СОШ № 67 г. Брянска разработана на основании требований:

1) Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1644, от 31 декабря 2015 года №1577);

3) С учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию с изменениями (протокол от 28 октября 2015 года №3/15).

4) С учетом Программы по физической культуре для 1-4 классов: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников» В.И.Ляха 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019г. — 64с.

Рабочая программа ориентирована на УМК:

3 класс – Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 176 с. – (Школа России).

4 класс - Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 176 с. – (Школа России).

Рабочая программа соответствует календарному учебному графику МБОУ «СОШ № 67» города Брянска, рассчитана на 34 учебные недели для 2-4 классов соответствует особенностям учебного плана образовательной организации, где на изучение физической культуры на уровне начального общего образования отведено следующее количество часов:

<b>Показатель/классы</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
Количество часов по программе	68	68
Количество часов по учебному плану школы	68	68

Тематические планирования включают часы на проведение промежуточной аттестации учащихся.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в соответствии с Положением о формах, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования являются:

### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно - познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Метапредметными результатами** освоения программы на уровне начального общего образования, включающими в себя формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий, являются:

в результате изучения **всех без исключения учебных предметов** на при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций.

**Выпускники научатся** осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации.

**Выпускники овладеют** элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

**У выпускников будут развиты** такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

**Выпускники получают возможность научиться** самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.

**Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;

- упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;

- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);

- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;

- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;

- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;

- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках. **Выпускник получит возможность научиться:**

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;

- работать с несколькими источниками информации;

- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации.

**Выпускник научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;

- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;

- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;

- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;

- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;

- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации.

**Выпускник научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;

- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне начального общего

образования призвано сформировать у обучающихся

**РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном

материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле

способа

решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в

новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить

необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД**

### **Выпускник научится:**

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных

заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем

мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая

виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов,

выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– осуществлять синтез как составление целого из частей;

– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов

библиотек и сети Интернет;

– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью

инструментов ИКТ;

– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач

в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

## **КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД**

### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для



построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметными результатами** освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования являются:

### **Физическая культура**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминут, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Физическая культура**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад

в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.**

**На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр:**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в

корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну

с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

**Развитие координации:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

**Развитие выносливости:** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

<b>Раздел программы/класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
Знания о физической культуре	4	3
Легкая атлетика	18	18
Гимнастика	12	11
Лыжные гонки	10	10
Подвижные игры	6	8
Футбол	10	8
Баскетбол	8	8
<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>66</b>

**Тематическое планирование по физической культуре для 3-го класса** составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
2. стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

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

4. стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми.

### 3 класс

№ урока	Название раздела	Тема урока	Общее количество часов
1	<b>Знания о физической культуре 4 часа</b>	Первичный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История возникновения физической культуры и спорта. Современные Олимпийские игры	1
2		Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1
3		Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки	1
4		Самоконтроль. Физическое развитие. Приемы измерения пульса. Тестирование физических способностей	1
1	<b>Легкая атлетика 18 часов</b>	Строевые упражнения. Разновидности передвижения. Комплекс ОРУ на осанку. Прыжки на 1-й и 2-х ногах	1
2		Прыжок в длину с места, способом согнув ноги. Тест на гибкость. Эстафеты с элементами бега и прыжков	1
3		Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки	1
4		Техника высокого старта. Прыжки со скакалкой	1
5		Ускорения из разных исходных положений. Бег с изменением направления движения. Встречная эстафета	1
6		Виды перестроений. Бег с ускорением. Бег 20м.	1
7		Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков	1
8		Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки и многоскоки. Игра «Перестрелка»	1
9		Строевые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Поднимание туловища за 30 сек	1
10		Строевые перестроения. Разновидности передвижения с изменением направления движения. Прыжки со скакалкой за 30 сек	1
11		Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Эстафеты с элементами бега	1
12		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	1

		Тест ГТО - прыжок в длину с места.	
13		Прыжок в высоту с 3-5 шагов. Тест - удержание тела в виси.	1
14		Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива – метание мяча в вертикальную цель	1
15		Подбор разбега в прыжках в длину с разбега. Стартовый разгон. Бег 20м. Беговые эстафеты	1
16		Виды перестроений. Бег с ускорением	1
17		Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Тест ГТО – бег 30м.	1
18		Метание малого мяча на дальность (техника выполнения). Тест – метание набивного мяча из положения сидя.	1
1	<b>Подвижные игры 6 часов</b>	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. Круговая тренировка с элементами прыжков и метания	1
2		Полоса препятствий с элементами прыжков, бега и метания. Игра «Попади в мяч»	1
3		Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке. Ловля и передача мяча	1
4		Ловля и передача мяча. Силовые упражнения у гимнастической стенки	1
5		Строевые перестроения. Ловля и передача мяча в эстафетах. Тест – удержание тела в виси	1
6		Виды передач у стены. Тест– сгибание рук в упоре лежа. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»	1
1	<b>Гимнастика 12 часов</b>	Виды акробатики. Перекаты. Стойка на лопатках. Круговая тренировка на гибкость. Игра «Море волнуется...»	1
2		Перекаты, кувырок вперёд. Упражнения на скамейке. Игра «Кто кого»	1
3		Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация. Силовые упражнения на наклонной скамейке. Игра «Совы».	1
4		Упражнения на скамейке. Тест - кувырок вперёд (техника выполнения). Игра «Выбивало».	1
5		Акробатика: Стойка на лопатках. Гимнастическая комбинация на скамейке. Эстафеты.	1
6		Ритмическая гимнастика. Упражнения на координацию. Тест -акробатическая комбинация (техника выполнения).	1
7		Упражнения на наклонной скамейке. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Выше ножки от земли».	1
8		Строевые перестроения. Полоса препятствий с элементами прыжков и бега. Игра «Удочка».	1



9		Лазание, перелазание и другие виды передвижения на наклонной скамейке. Тест -гимнастическая комбинация на скамейке (техника выполнения).	1
10		Правила самостраховки. Опорные прыжки. Тест - подтягивание. Лазание	1
11		Ритмическая гимнастика. Тест -опорный прыжок в упор на колени	1
12		Виды висов, упражнений на мышцы пресса и спины в виси. Опорный прыжок, согнув ноги	1
1	<b>Лыжные гонки 10 часов</b>	Ступающий шаг. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок и с палками	1
2		Сочетание ступающего и скользящего шагов. Игры на снегу	1
3		Попеременный двушажный ход без палок и с палками. Прохождение дистанции 500 м	1
4		Попеременный двушажный ход без палок и с палками. Эстафеты. Прохождение дистанции 800м	1
5		Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах 1 км. Игры на снегу	1
6		Подъем «Лесенкой». Спуски со склона. Передвижение в сочетании скользящего шага без палок и с палками 1 км	1
7		Торможение плугом и упором. Повороты переступанием. Тест -скользящий шаг (техника выполнения). Передвижение на лыжах 1 км. Игры на снегу	1
8		Спуски, торможения и подъемы. Повороты на месте переступанием. Лыжные эстафеты	1
9		Попеременный двушажный ход. Передвижение на лыжах 1,5км с равномерной скоростью. Игры на снегу	1
10		Спуски, подъемы и торможения. Попеременный двушажный ход (техника выполнения). Эстафеты	1
1	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола 8 часов</b>	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игроков. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди. Игра «Мяч капитану»	1
2		Ведение мяча на месте и в движении. ОФП на силу. Игра «Гонка мяча по кругу»	1
3		Ведение мяча левой и правой рукой. Передачи сверху 2-мя руками в парах, в тройках. Игра «Выбивало»	1
4		Передача мяча 1-й рукой от плеча. Круговая тренировка на ловкость. Игра «Салки с мячом»	1
5		Ведение мяча с передачей. Челночный бег. Игра «Перестрелка»	1
6		Бросок мяча в кольцо с места. Челночный бег 3x10м. Эстафеты	1

7		Броски с места после ведения. Круговая тренировка на координацию.	1
8		Ведение, передачи, броски. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Передачи в эстафетах. Игра «Собачка»	1
1	<b>Подвижные игры с элементами футбола 10 часов</b>	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Стойки и перемещения игроков. Эстафеты с передачей мяча. Круговая тренировка на координацию	1
2		ОРУ без предметов. Круговая тренировка на ловкость.	1
3		Полоса препятствий на ловкость. ОФП на пресс.	1
4		Техника остановки мяча внутренней стороной стопы. ОФП на координацию	1
5		Остановка мяча передней частью подъема стопы, подошвой. Эстафеты с передачей мяча	1
6		Ведение мяча носком ноги. Круговая тренировки с передачами мяча	1
7		Техника ведения мяча носком ноги. Подтягивание. Футбольные эстафеты	1
8		Игровые ситуации в футболе: 1x1, 2x2, 3x3. Упражнения на пресс	1
9		Круговая тренировка на координацию. Передачи и остановки мяча. Поднимание туловища за 30 сек	1
10		Элементы футбола в полосе препятствий. Игра «футбол» по упрощённым правилам	1
		<b>Всего за год</b>	<b>68 часов</b>

**Тематическое планирование по физической культуре для 4-го класса** составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

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

2. стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

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

4. стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми.

#### 4 класс

№ урока	Название раздела	Тема урока	Общее количество часов
1	<b>Знания о физической культуре 3 часа</b>	Первичный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История возникновения физической культуры и спорта. Современные Олимпийские игры	1
2		Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1
3		Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Самоконтроль. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки	1
1	<b>Легкая атлетика 18 часов</b>	Строевые упражнения. Разновидности передвижения	1
2		Прыжок в длину с места, способом согнув ноги. Эстафеты с элементами бега и прыжков	1
3		Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки	1
4		Техника высокого старта. Прыжки со скакалкой	1
5		Ускорения из разных исходных положений. Бег с изменением направления движения. Встречная эстафета	1
6		Виды перестроений. Бег с ускорением. Бег 20м	1
7		Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков	1
8		Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки и многоскоки. Игра «Перестрелка»	1
9		Строевые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Поднимание туловища за 30 сек	1
10		Строевые перестроения. Разновидности передвижения с изменением направления движения. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Игра «Третий лишний»	1
11		Метание малого мяча на дальность (техника выполнения). Метание набивного мяча из положения стоя. Игра «Выбивало»	1
12		Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Эстафеты с элементами бега	1
13		Прыжок в высоту способом «перешагиванием». Прыжок в длину с места. Удержание тела в висе	1
14		Прыжок в высоту с 3-5 шагов. Сдача норматива - прыжок в длину с места	1

15		Метание мяча в вертикальную цель. Сдача норматива – метание мяча на дальность.	1
16		Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега в прыжках в длину с разбега. Тест – бег 20м. Беговые эстафеты	1
17		Виды перестроений. Бег с ускорением	1
18		Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Тест – бег 30м. Эстафеты с элементами прыжков	1
1	<b>Подвижные игры 8 часов</b>	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. Круговая тренировка с элементами прыжков и метания	1
2		Полоса препятствий с элементами прыжков, бега и метания. Игра «Попади в мяч»	1
3		Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке. Ловля и передача мяча	1
4		Ловля и передача мяча. Силовые упражнения у гимнастической стенки	1
5		ОРУ без предметов. Круговая тренировка на ловкость. Игра «Вызов номеров»	1
6		Строевые перестроения. Ловля и передача мяча в эстафетах. Удержание тела в виси	1
7		Полоса препятствий на ловкость. ОФП на пресс. Игра «Мяч капитану»	1
8		Виды передач у стены. Тест– сгибание рук в упоре лежа. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»	1
1	<b>Гимнастика 11 часов</b>	Виды акробатики. Перекаты. Стойка на лопатках. Круговая тренировка на гибкость. Игра «Море волнуется...»	1
2		Перекаты, кувырок вперед. Упражнения на скамейке. Игра «Кто кого»	1
3		Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация. Силовые упражнения на наклонной скамейке. Игра «Совы»	1
4		Упражнения на скамейке. Кувырок вперед (техника выполнения). Игра «Выбивало»	1
5		Акробатика: кувырок назад. Гимнастическая комбинация на скамейке. Эстафеты	1
6		Ритмическая гимнастика. Упражнения на координацию. Тест -акробатическая комбинация (техника выполнения).	1
7		Упражнения на наклонной скамейке. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Выше ножки от земли»	1
8		Строевые перестроения. Опорный прыжок в упор на колени. Полоса препятствий с элементами прыжков и бега. Игра «Удочка».	1

9		Лазание, перелазание и другие виды передвижения на наклонной скамейке. Гимнастическая комбинация на скамейке (техника выполнения).	1
10		Правила самостраховки. Лазание по гимнастической стенке, канату. Подтягивание	1
11		Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок в упор на колени	1
1	<b>Лыжные гонки 10 часов</b>	Ступающий шаг. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок и с палками	1
2		Сочетание ступающего и скользящего шагов. Игры на снегу	1
3		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Прохождение дистанции 500 м	1
4		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Эстафеты. Прохождение дистанции 800м	1
5		Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах 1 км. Игры на снегу	1
6		Подъем «Лесенкой». Спуски со склона. Передвижение в сочетании скользящего шага без палок и с палками 1 км	1
7		Торможение плугом и упором. Повороты переступанием. Скользящий шаг (техника выполнения). Передвижение на лыжах 1 км. Игры на снегу	1
8		Спуски, торможения и подъемы. Повороты на месте переступанием. Лыжные эстафеты	1
9		Попеременный двушажный ход. Передвижение на лыжах 1,5км с равномерной скоростью. Игры на снегу	1
10		Спуски, подъемы и торможения. Попеременный двушажный ход (техника выполнения). Эстафеты	1
1	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола 8 часов</b>	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игроков. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди. Игра «Мяч капитану»	1
2		Ведение мяча на месте и в движении. ОФП на силу. Игра «Гонка мяча по кругу»	1
3		Ведение мяча левой и правой рукой. Передачи сверху 2-мя руками в парах, в тройках. Игра «Выбивало»	1
4		Передача мяча 1-й рукой от плеча. Круговая тренировка на ловкость. Игра «Салки с мячом»	1
5		Ведение мяча с передачей. Челночный бег. Игра «Перестрелка»	1
6		Бросок мяча в кольцо с места. Челночный бег 3x10м. Эстафеты	1
7		Броски с места после ведения. Круговая тренировка на координацию	1

8		Ведение, передачи, броски. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Передачи в эстафетах	1
1	<b>Подвижные игры с элементами футбола 8 часов</b>	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Стойки и перемещения игроков. Эстафеты с передачей мяча. Круговая тренировка на координацию.	1
2		Техника остановки мяча внутренней стороной стопы. ОФП на координацию.	1
3		Остановка мяча передней частью подъема стопы, подошвой. Эстафеты с передачей мяча.	1
4		Ведение мяча носком ноги. Круговая тренировки с передачами мяча.	1
5		Техника ведения мяча носком ноги. Тест – подтягивание. Футбольные эстафеты.	1
6		Игровые ситуации в футболе: 1х1, 2х2, 3х3. Упражнения на пресс.	1
7		Круговая тренировка на координацию. Передачи и остановки мяча. Тест – поднятие туловища за 30 сек.	1
8		Элементы футбола в полосе препятствий. Игра «футбол» по упрощённым правилам.	1
		<b>Всего за год</b>	<b>66 часов</b>