

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар средняя общеобразовательная
школа № 77 имени 9-й Пластунской Краснодарской Ордена Кутузова II
степени и Ордена Красной Звезды дивизии

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30 августа 2024 года протокол № 1

Председатель О.Н.Воробьева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать предмет, курс)

Уровень образования (класс) 3-4 класс, начальное общее образование

(начальное общее, основное общее образование с
указанием класса)

Количество часов 136

Учителя Коваль А.С., Мураховская А. В.

Программа разработана на основе Физическая культура. Рабочие программы.
Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 класс: пособие для учителей
общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 7-е изд.- М.: Просвещение,
2024

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «Физическая культура» в начальной школе

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Патриотического воспитания ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения математической науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной математики, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;
2. Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей. с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей: готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки, осознанием важности морально-этических принципов в деятельности учёного.
4. Приобщением детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание): способность к эмоциональному и эстетическому восприятию математических объектов, задач, решений, рассуждений; умению видеть математические закономерности в искусстве.
5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

8. Экологического воспитания экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Примерная программа (3-4 класс)		
			3	4
1	Знания о физической культуре	6	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	4	2	2
3	Физическое совершенствование			
3.1	Гимнастика с основами акробатики	24	12	12
3.2.	Легкая атлетика	28	14	14
3.3	Кросс	14	7	7
3.4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	40	20	20
3.5	Шахматы	8	4	4
3.6	Самбо	12	6	6
всего		136	68	68

Знания о физической культуре

Физическая культура (1 час). 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 (1 час). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (1 час). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 час). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (1 час). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (12 часов). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Лёгкая атлетика (14 часов). 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.

Подвижные и спортивные игры (20 часов). 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 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Шахматы (4 часа)

Из истории шахмат

Сведения о возникновении шахмат и появлении их на Руси, первое знакомство с чемпионами мира по шахматам и ведущими шахматистами мира. Сведения о каждом из 16 чемпионов мира по шахматам, их вкладе в развитие шахмат, знакомство с ведущими шахматистами мира. История возникновения соревнований по шахматам, системы проведения шахматных соревнований. История появления шахмат на Руси. Зарождение шахматной культуры в России.

Базовые понятия шахматной игры

Изучение основ шахматной игры: шахматная доска, шахматные фигуры, начальная позиция фигур, шахматная нотация, ценность фигур, нападение, взятие, шахматная нотация, шах и защита от шаха, мат, пат, рокировка, взятие на проходе, превращение пешки, матование одинокого короля различными фигурами, начало шахматной партии, материальное преимущество, правила шахматного этикета, дебютные ошибки.

Самбо (6 часов)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 3-4 классы» (М.: Просвещение,

Тематическое планирование 3 класс (68 часа в год)

Тематическое планирование	часы	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре (3 часа)			124
Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Выявлять различия в основных способах перемещения человека. Описывают технику выполнения основных передвижений.	
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.	
Сердце и кровеносные сосуды.	1	Устанавливают связь между	

Упражнения на развитие выносливости. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями		развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.	
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)			578
Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки	1	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для профилактики и коррекции осанки.	
Дыхательные упражнения. Органы дыхания.	1	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)	
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика с основами акробатики (Бодрость, грация, координация)	12		
Общеразвивающие упражнения <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, а также правильной осанки</i> Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения с обручами. Комплексы общеразвивающих упражнений высокой координационной сложности.	2	Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
Строевые упражнения <i>Освоение строевых упражнений</i> Команда «На два (четыре) шага разомкнись! Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	2	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	
Танцевальные упражнения.	2	Осваивают технику	

<p>Равновесие. <i>Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i> Повороты кругом на месте и при ходьбе по рейке гимнастической скамейки. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Ходьба по рейке гимнастической скамейки различными способами Шаг с прискоком. Приставные шаги. Шаг галопа в сторону.</p>		<p>упражнений на гимнастической скамейке и танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки</p>	
<p>Акробатические упражнения. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Названия гимнастических элементов. Группировка. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Акробатическая комбинация из изученных ранее элементов.</p>	2	<p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по разучиванию акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>	
<p>Прикладная гимнастика <i>Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по канату. Перелезание через бревно, коня. Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания Прыжки со скакалкой различными способами.</p>	2	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании. Оказывают помощь сверстникам в выполнении упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании.</p>	
<p>Висы и упоры <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</i> Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа.</p>	2	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	14		

(Бег, ходьба, прыжки, метания)			
<p>Ходьба <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i> Техника безопасности. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметке.</p>	2	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы.</p>	
<p>Беговые упражнения <i>Освоение и совершенствование навыков бега развитие скоростных и координационных способностей</i> Измерение частоты сердечных сокращений. Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Бег обычный по размеченным участкам дорожки; с изменением направления, «змейкой», с изменяющимся ускорением. Беговые упражнения. Подвижные игры и эстафеты на закрепление навыка бега. Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета». Эстафеты с бегом на скорость. Варианты челночного бега. Соревнования в беге до 60 м.</p>	4	<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Усваивают основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения бега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге</p>	
<p>Броски. Метание <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Название метательных снарядов. Метание малого мяча в цель правой и левой рукой, (мишень 1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м; с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние; с места на дальность. Броски набивного мяча различными способами на дальность.</p>	4	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику бросков набивного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	

<p>Прыжковые упражнения <i>Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180°; с преодолением естественных препятствий; через длинную вращающуюся и короткую скакалки; с доставанием подвешенных предметов; в длину с разбега (место отталкивания не обозначено); в длину с места; с высоты до 40 см; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; в высоту с 4-5 шагов разбега.</p>	4	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	
<p>Кроссовая подготовка. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i> Понятие: бег на выносливость. Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин. Бег с преодолением препятствий. Равномерный медленный бег до 7 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. 6-ти минутный бег.</p>	7	<p>Проявлять выносливость при выполнении равномерного бега. Соблюдать технику безопасности. Осваивать технику длительного и кроссового бега. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС</p>	
<p>Шахматы</p>	4	<p>уметь объяснять шахматные термины: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры, начальное положение, белые и чёрные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;</p> <p>знать шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король), правила хода и взятия каждой фигуры..</p>	
<p>Самбо</p>	6		
<p>Зарождение и развитие борьбы Самбо. Правила техники безопасности на занятиях Самбо. Освоение группировки.</p>	3	<p>Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p>	

<p>Перекаты в группировке. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа, на спину перекатом из упора присев, на спину перекатом из полуприседа.</p>		<p>Знать о ФК, как о важном средстве физического развития и укрепления человека. Знать и уметь представить аудитории понятие о ФК и её воспитательном значении. Знать и понимать значение Самбо, как элементе безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать самбо с историко-культурным наследием России. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p>	
<p>Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись.</p>	<p>3</p>	<p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействие с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу, анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.. Мотивированность к занятиям Самбо.</p>	

Подвижные и спортивные игры (Играем все!)	20		478
<p>Подвижные игры с бегом <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и способностей к ориентированию в пространстве</i> Техника безопасности. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p>	2	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	
<p>Подвижные игры с прыжками <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Игры и эстафеты с прыжками на одной и двух ногах.</p>	2	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>	
<p>Подвижные игры с метаниями <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</i> Подвижные игры «Точный расчет», «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Эстафеты с метаниями на дальность и точность.</p>	2	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>	
<p>Подвижные игры на основе баскетбола <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> Элементарные правила игры в баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой в шаге и беге. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Передача мяча в колоннах различными способами.</p>	4	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>	

<p>Броски в цель (кольцо, обруч, щит, мишень). Броски в кольцо различными способами. Игра в «мини-баскетбол». Эстафеты с элементами ведения ловли, передачи и бросков мяча.</p>		<p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают элементарные игровые приемы.</p>	
<p>Подвижные игры с мячами <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Школа мяча» «Школа мяча». Подвижные игры с ловлей, передачей и ведением мяча.</p>	5	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила техники безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>	
<p>Подвижные игры на основе волейбола <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> Элементарные правила игры в волейбол. Основные технические приемы. Расстановка игроков. Игровые стойки волейболиста. Перемещения и остановки в различных стойках. Подбрасывание мяча вверх и ловля в движении. Передача и ловля мяча в парах различными способами. Бросок мяча в парах из-за головы в пол двумя руками. Подводящие упражнения для обучения подаче. Подвижные игры и эстафеты на закрепление навыка держания, ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Поймай и передай», учебная игра «Пионербол»</p>	5	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>	

Тематическое планирование 4 класс (68 часа в год)

Тематическое планирование	часы	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления
----------------------------------	-------------	---	-----------------------------

			воспитательной деятельности
Знания о физической культуре (3 часа)			124
Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Выявлять различия в основных способах перемещения человека. Описывают технику выполнения основных передвижений.	
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.	
Сердце и кровеносные сосуды. Упражнения на развитие выносливости. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.	
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)			458
Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки	1	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для профилактики и коррекции осанки.	
Дыхательные упражнения. Органы дыхания.	1	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)	
Спортивно-оздоровительная деятельность			678
Гимнастика с основами акробатики	12		
Общеразвивающие упражнения <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, развитие координационных способностей,</i>	2	Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных.	

<p>силы, гибкости, а также правильной осанки</p> <p>Техника безопасности.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручами.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений высокой координационной сложности.</p>		<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
<p>Строевые упражнения</p> <p>Освоение строевых упражнений</p> <p>Команда «На два (четыре) шага разомкнись! Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.</p>	2	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p> <p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>	
<p>Танцевальные упражнения. Равновесие.</p> <p>Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Повороты кругом на месте и при ходьбе по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Ходьба по рейке гимнастической скамейки различными способами</p> <p>Шаг с прискоком. Приставные шаги. Шаг галопа в сторону.</p>	2	<p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки</p>	
<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Названия гимнастических элементов.</p> <p>Группировка. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги.</p> <p>Акробатическая комбинация из изученных ранее элементов.</p>	2	<p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по разучиванию акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>	
<p>Прикладная гимнастика</p> <p>Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</p> <p>Лазанье по канату. Перелезание через бревно, коня. Лазание по</p>	2	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в выполнении упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и</p>	

<p>наклонной гимнастической скамейке различными способами, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания Прыжки со скакалкой различными способами.</p>		<p>соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании.</p>	
<p>Висы и упоры <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</i> Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа.</p>	2	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их Технику</p>	
<p>Легкая атлетика (Бег, ходьба, прыжки, метания)</p>	14		
<p>Ходьба <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i> Техника безопасности. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметке.</p>	2	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы.</p>	
<p>Беговые упражнения <i>Освоение и совершенствование навыков бега развитие скоростных и координационных способностей</i> Измерение частоты сердечных сокращений. Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Бег обычный по размеченным участкам дорожки; с изменением направления, «змейкой», с изменяющимся ускорением. Беговые упражнения. Подвижные игры и эстафеты на закрепление навыка бега. Эстафеты «Смена сторон»,</p>	4	<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Усваивают основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения бега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге</p>	

<p>«Круговая эстафета». Эстафеты с бегом на скорость. Варианты челночного бега. Соревнования в беге до 60 м.</p>			
<p>Броски. Метание <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Название метательных снарядов. Метание малого мяча в цель правой и левой рукой, (мишень 1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м; с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние; с места на дальность. Броски набивного мяча различными способами на дальность.</p>	4	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику бросков набивного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	
<p>Прыжковые упражнения <i>Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180°; с преодолением естественных препятствий; через длинную вращающуюся и короткую скакалки; с доставанием подвешенных предметов; в длину с разбега (место отталкивания не обозначено); в длину с места; с высоты до 40 см; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; в высоту с 4-5 шагов разбега.</p>	4	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	
<p>Кроссовая подготовка. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i> Понятие: бег на выносливость. Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин. Бег с преодолением препятствий. Равномерный медленный бег до 7 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. 6-ти минутный бег.</p>	7	<p>Проявлять выносливость при выполнении равномерного бега. Соблюдать технику безопасности. Осваивать технику длительного и кроссового бега. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС</p>	
<p>Шахматы</p>	4	<p>уметь объяснять шахматные термины: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры,</p>	

		<p>начальное положение, белые и чёрные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;</p> <p>знать шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король), правила хода и взятия каждой фигуры.</p>	
Самбо	6		
<p>Зарождение и развитие борьбы Самбо. Правила техники безопасности на занятиях Самбо. Освоение группировки. Перекаты в группировке. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа, на спину перекатом из упора присев, на спину перекатом из полуприседа.</p>	3	<p>Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p> <p>Знать о ФК, как о важном средстве физического развития и укрепления человека.</p> <p>Знать и уметь представить аудитории понятие о ФК и её воспитательном значении.</p> <p>Знать и понимать значение Самбо, как элементе безопасной жизнедеятельности человека.</p> <p>Идентифицировать самбо с историко-культурным наследием России.</p> <p>Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p>	
<p>Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-</p>	3	<p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила</p>	

<p>разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись.</p>		<p>гигиены на занятиях. Уметь взаимодействие с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу, анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.. Мотивированность к занятиям Самбо.</p>	
<p>Подвижные и спортивные игры (Играем все!)</p>	<p>20</p>		
<p>Подвижные игры с бегом <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и способностей к ориентированию в пространстве</i> Техника безопасности. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p>	<p>2</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	
<p>Подвижные игры с прыжками <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Игры и эстафеты с прыжками на одной и двух ногах.</p>	<p>2</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>	
<p>Подвижные игры с метаниями <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</i> Подвижные игры «Точный расчет», «Метко в цель», «Кто</p>	<p>2</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>	

<p>дальше бросит». Эстафеты с метаниями на дальность и точность.</p>			
<p>Подвижные игры на основе баскетбола <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> Элементарные правила игры в баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой в шаге и беге. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Передача мяча в колоннах различными способами. Броски в цель (кольцо, обруч, щит, мишень). Броски в кольцо различными способами. Игра в «мини-баскетбол». Эстафеты с элементами ведения ловли, передачи и бросков мяча.</p>	<p>4</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают элементарные игровые приемы.</p>	
<p>Подвижные игры с мячами <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Школа мяча» «Школа мяча». Подвижные игры с ловлей, передачей и ведением мяча.</p>	<p>5</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила техники безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>	
<p>Подвижные игры на основе волейбола <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> Элементарные правила игры в волейбол. Основные технические приемы. Расстановка игроков. Игровые стойки волейболиста. Перемещения и остановки в различных стойках. Подбрасывание мяча вверх и</p>	<p>5</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных</p>	

<p>ловля в движении. Передача и ловля мяча в парах различными способами.</p> <p>Бросок мяча в парах из-за головы в пол двумя руками. Подводящие упражнения для обучения подаче.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты на закрепление навыка держания, ловли и передачи мяча.</p> <p>Подвижная игра «Поймай и передай», учебная игра «Пионербол»</p>		<p>подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>	
--	--	--	--

Согласовано
 Протокол № 1
 заседания МО учителей
 30.08.2024 г.

Согласовано
 заместитель директора
 по УМР