

Приложение 1

к ООП НОО МКОУ Мосальской средней

общеобразовательной школы №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета**

**« Физическая культура»**

**1 -4 класс**

**Срок реализации 4 года**

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 31.12.2015 г. №1576; концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования; авторской программы для общеобразовательных учреждений В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014 — «Физическая культура: программа 1 – 4 классы», в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования

### Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

#### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели, из них 1 ч. в неделю модуль «Шахматы»).

#### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают в себя:

освоение обучающимися предметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### **Планируемые предметные результаты**

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.

#### ***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);
- выполнять подбор упражнений 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;
- 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- играть в классические шахматы;
- играть в баскетбол по упрощённым правилам;
- играть в футбол по упрощённым правилам;
- играть в пионербол с элементами волейбола;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

**Содержание тем учебного предмета «Физическая культура»**

**1 класс (99 часов. 3 часа в неделю)**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими

упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

#### **Модуль 1. Легкая атлетика**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **Модуль 2. Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### **Модуль 3. Спортивные игры.**

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «точная передача».

*Пионербол:* освоение подачи и передачи мяча; подвижные игры: «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята»

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «брось — поймай», «выстрел в небо», «охотники и утки».

#### **Модуль 4. Подвижные игры.**

*На материале раздела народные игры:*

*Игры, отражающие отношение человека к природе:* «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи».

*Игры, отражающие быт русского народа:* «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря».

*Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек».*

### **Модуль 5 Лыжная подготовка**

Переноска и надевание лыж. Ступающий скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1-1.5 км.

## **2 класс (102 часа. 3 часа в неделю).**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### **Модуль 1. Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Модуль 2. Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Модуль 3. Спортивные игры.**

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «гонка мячей», «метко в цель», «слалом с мячом», «футбольный бильярд», «бросок ногой».

*Пионербол:* освоение нападающего броска, специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «волна», «неудобный бросок», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне».

#### **Модуль 4. Подвижные игры**

*На материале раздела народные игры:*

*Игры, отражающие отношение человека к природе:* «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется».

*Игры, отражающие быт русского народа:* «корзинки», «каравай», «невод», «охотники

и утки», «ловись рыбка».

*Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:* «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка».

#### **Модуль 5 Лыжная подготовка**

Переноска и надевание лыж. Ступающий скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1-1.5 км.

### **Вариативный блок.**

#### **Модуль 6. Шахматы.**

*Теория: Шахматные термины:* белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья; названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; правила хода и взятия каждой фигуры.

*Умения в игре шахматы:* ориентироваться на шахматной доске; играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса; правильно помещать шахматную доску между партнерами; правильно расставлять фигуры перед игрой; различать горизонталь, вертикаль, диагональ; рокировать; объявлять шах; ставить мат; решать элементарные задачи на мат в один ход.

### **3 класс (102 часа. 3 часа в неделю)**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### **Модуль 1. Легкая атлетика**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### **Модуль 2. Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Модуль 3. Спортивные игры.**

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «передал — садись», «передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «попади в кольцо», «гонка баскетбольных мячей».

*Пионербол с элементами волейбола:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «не давай мяча водящему», «круговая лапта», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель».

#### **Модуль 4. Подвижные игры**

*На материале раздела народные игры:*

*Игры, отражающие отношение человека к природе:* «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки».

*Игры, отражающие быт русского народа:* «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «судочка», «продаем горшки».

*Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:* «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда».

#### **Модуль 5 Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2- 2,5 км с равной скоростью. Переменный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении

### **Вариативный блок.**

#### **Модуль 6. Шахматы**

*Шахматные термины:* обозначение горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур; ценность шахматных фигур, сравнительную силу фигур; знать способы атаки на рокировавшегося и не рокировавшегося короля; понимать основы разыгрывания дебюта и правильно выводить фигуры в начале партии;

*Умения в игре шахматы:* записывать шахматную партию; матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей; проводить элементарные комбинации.

### **4 класс (102 часа. 3 часа в неделю)**

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Модуль 1. Легкая атлетика**

*Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».*

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

## **Модуль 2. Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

## **Модуль 3. Спортивные игры.**

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»); подвижные игры: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

*Пионербол с элементами волейбола:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

*«Ланта»:* удар битой, перебежки, ловля мяча.

## **Модуль 4. Подвижные игры**

*На материале раздела народные игры:*

*Игры, отражающие отношение человека к природе:* «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса».

*Игры, отражающие быт русского народа:* «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

*Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:* «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами».

## **Модуль 5. Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2- 2,5 км с равной скоростью. Переменный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении

## **Вариативный блок.**

## **Модуль 6. Шахматы**

владеть основными шахматными понятиями; владеть основными элементами шахматной тактики и техники расчета вариантов в практической игре; находить и решать различные шахматные комбинации, в том числе мат в 2-3 хода; знать и применять основные принципы развития фигур в дебюте; открытые дебюты и их теоретические варианты;

уметь атаковать короля при разносторонних и равносторонних рокировках; разыгрывать элементарные пешечные, ладейные и легкофигурные эндшпили, знать теоретические позиции; уметь реализовывать материальное преимущество; принимать участие в шахматных соревнованиях

### ***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.***

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц; на развитие у ребенка определенных интеллектуальных способностей путем обучения игры в шахматы. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – бочке, городки, мини гольф, шахматы, футбол, баскетбол, пионербол.

**Таблица тематического распределения количества часов**

№ п / п	Модули	Количество часов				
		Автор ская програ мма	Рабочая программа			
			1 кл.	2кл.	3кл.	4кл
1	Основы теоретических знаний	В процессе урока				
2	Модуль 1. Легкая атлетика	.	29 ч.	16 ч.	16 ч.	16ч.
3	Модуль 2. Гимнастика с основами акробатики		14 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч
4	Модуль 3. Спортивные игры.		16 ч	11 ч.	18 ч.	18ч
5	Модуль 4. Подвижные игры		22 ч.	17 ч.	10 ч.	10 ч.
6	Модуль 5. Лыжная подготовка		18 ч.	14 ч.	14 ч.	14 ч
7	Модуль 6. Шахматы		-	34 ч	34 ч	34 ч
<b>И т о г о :</b>			<b>99 ч</b>	<b>102 ч</b>	<b>102 ч</b>	<b>102ч</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

на обучение выделяются часы учебного плана по физической культуре - 99 часа

Темы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b>		
	<p>Возникновение физической культуры у древних людей                      Основные способы передвижения человека                      Физические упражнения                      Понятие о физической культуре.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Пересказывать тексты по истории физической культуры.                      Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц.  <u>Формируемые УУД</u>                      Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)</b>		
	<p>Режим дня                      Утренняя зарядка                      Понятие правильной осанки                      Физкультминутки и физкультпаузы</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня                      Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток                      Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток                      Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня  <u>Формируемые УУД</u>                      Умение правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену</p>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (99ч)</b>		
<b>Модуль I «Легкая атлетика» 29 (часа)</b>		
<b>1</b>	<p><i>Беговые упражнения (14 ч)</i></p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин.                      Преодолевать простейшие препятствия.                      Описывать технику беговых упражнений                      Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений                      Осваивать технику бега различными способами  <u>Формируемые УУД</u>                      Понимать значимость занятий легкой атлетики на физическое развитие человека.                      Анализировать свои действия при выполнении</p>

		беговых упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми
2	<i>Прыжковые упражнения (8 ч)</i>	Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <u>Формируемые УУД</u> Анализировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
3	<i>Броски, метание (7 ч)</i>	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с мес из различных положений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. <u>Формируемые УУД</u> Анализировать свои действия при выполнении метания. Уметь корректировать свои действия при выполнении техники бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
<i>Модуль II «Гимнастика с основами акробатики» 14 (часов)</i>		
4	Организующие команды и приемы (4ч)	Уметь: выполнять строевые команды Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». <u>Формируемые УУД</u> Понимать влияние занятий гимнастикой на физическое развитие человека. Анализировать свои действия при выполнении организующих команд и приемов. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
5	Акробатические упражнения	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации

	(6 ч)	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>
6	Снарядная гимнастика (2ч)	<p>Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. Уметь корректировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>
7	Гимнастические упражнения прикладного характера (2 ч)	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении</p>

		гимнастических упражнений прикладного характера Уметь корректировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
<i>Модуль III «Спортивные игры» 16(часов)</i>		
<b>8</b>	«Футбол»(4 ч)	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр <u>Формируемые УУД</u> Понимать значение занятий футболом, баскетболом и пионерболом на физическое развитие человека. Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
	«Баскетбол» (8 ч)	
	«Пионербол» (4 ч)	
<i>Модуль IV «Подвижные игры» 22(часа)</i>		
<b>9</b>	Народные игры и подвижные игры (22 ч)	Уметь: играть в подвижные игры, отражающие отношение человека к природе, игры, отражающие быт русского народа, игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности <u>Формируемые УУД</u> Анализировать свои действия в подвижных народных играх. Уметь корректировать свои действия в процессе игры. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками.
<i>Модуль V «Лыжная подготовка» 18 (часа)</i>		
<b>10</b>	Переноска и надевание лыж (2 ч)	Объясняют назначение понятий терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и
	Спуски и подъемы (6 ч)	
	Ходьба на лыжах (10 ч)	

		самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы <u>Формируемые УУД</u>
--	--	---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

на обучение выделяются часы учебного плана по физической культуре - 102 часа

№ темы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе урока)		
1	Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой Зарождение Олимпийских игр Физические качества сила, быстрота, выносливость Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <u>Формируемые УУД</u> Подбирать спортивную форму в соответствии с разделом программы и температурным режимом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)		
	Закаливание Правильная осанка Понятие длины и массы тела Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Оценивать своё состояние после закаливающих процедур Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными показателями. <u>Формируемые УУД</u> Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки,

		профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность (102ч)</i>		
<i>Модуль I «Легкая атлетика» 16 (часа)</i>		
<b>1</b>	<i>Беговые упражнения (8 ч)</i>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 6 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Понимать значимость занятий легкой атлетикой на физическое развитие человека. Анализировать свои действия при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Уметь корректировать свои действия при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
<b>2</b>	<i>Прыжковые упражнения (4 ч)</i>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>
<b>3</b>	<i>Броски, метание (4 ч)</i>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении метаний</p> <p>Уметь корректировать свои действия. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>
<i>Модуль II «Гимнастика с основами акробатики» 10 (часов)</i>		
<b>4</b>	Организуемые команды и приемы (2ч)	<p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>

		<p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Понимать влияние занятий гимнастикой на физическое развитие человека. Анализировать свои действия при выполнении организующих команд и приемов. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>
5	Акробатические упражнения (3ч)	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
6	Снарядная гимнастика (3ч)	<p>Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. Уметь корректировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>
7	Гимнастические упражнения прикладного характера (2 ч)	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера. Уметь корректировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p>

		Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
<i>Модуль III «Спортивные игры» 11(часов)</i>		
8	«Футбол»(2ч)	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, левое и правое ведение, броски) в процессе подвижных игр
	«Баскетбол» (6 ч)	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
	«Пионербол» (3 ч)	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности <u>Формируемые УУД</u> Понимать значение занятий футболом, баскетболом и пионерболом на физическое развитие человека. Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
<i>Модуль IV «Подвижные игры» 17(часа)</i>		
9	Народные игры и подвижные игры (17 ч)	Уметь: играть в подвижные игры, отражающие отношение человека к природе, игры, отражающие быт русского народа, игры, направленные на развитие координации движений, внимания, быстроты и ловкости Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр <u>Формируемые УУД</u> Анализировать свои действия в подвижных народных играх. Уметь корректировать свои действия в процессе игры. Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества с сверстниками.
<i>Модуль V «Лыжная подготовка» 18 (часа)</i>		
10	Переноска и надевание лыж (2 ч)	Объясняют назначение понятий терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы <u>Формируемые УУД</u>
	Спуски и подъемы (6 ч)	
	Ходьба на лыжах (10 ч)	
<i>Модуль VI «Шахматы» 34 (часа)</i>		
11	шахматы	Знать: белое и черное поле; горизонталь, вертикаль, диагональ, центр; партнеры, начальное положение, белые и черные; ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе; длинная и короткая рокировка; шах, мат, пат, ничья;

		<p>названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; правила хода и взятия каждой фигуры</p> <p>Уметь: ориентироваться на шахматной доске; играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса; правильно помещать шахматную доску между партнерами; правильно расставлять фигуры перед игрой; различать горизонталь, вертикаль, диагональ; рокировать; объявлять шах; ставить мат; решать элементарные задачи на мат в один ход.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Уметь договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>Уметь контролировать действия партнера.</p> <p>Уметь применять полученные умения и навыки в жизни.</p>
--	--	---

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 3 КЛАСС

на обучение выделяются часы учебного плана по физической культуре - 102 часа

№ темы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе урока)		
1	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Разновидности и правила выполнения.</p> <p>Правила ТБ при занятиях физической культурой</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Раскрывать связь физической культуры с общей культурой</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать и планировать подбор спортивной формы в соответствии с разделами программы и температурным режимом. Применять в жизни основные правила личной гигиены.</p> <p>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)		
	<p>Закаливание</p> <p>Правильная осанка</p> <p>Понятие длины и массы тела</p>	<p>Знать оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для</p>

	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	<p>формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Уметь слушать, выразить свои мысли и отношение в рамках изучаемой темы. Уметь включать в собственный режим дня закалывающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность (102ч)</i>		
<i>Модуль I «Легкая атлетика» 16 (часа)</i>		
<b>1</b>	<i>Беговые упражнения (8 ч)</i>	<p>Уметь: выполнять челночный бег и беговые эстафеты, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м и до 30 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Осознавать личную ответственность за будущий результат.</p> <p>Овладеть навыками результативного, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения результата в беговых упражнениях. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
<b>2</b>	<i>Прыжковые упражнения (4 ч)</i>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Осознавать личную ответственность за будущий результат.</p> <p>Овладеть навыками результативного, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения результата в прыжковых упражнениях.</p> <p><i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
<b>3</b>	<i>Броски, метание (4 ч)</i>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p>

		<p>Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении бросков и метаний <u>Формируемые УУД</u> Осознавать личную ответственность за будущий результат. Овладеть навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения результата в бросках и метании мяча. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
<i>Модуль II «Гимнастика с основами акробатики» 10 (часов)</i>		
4	Организующие команды и приемы (2ч)	<p>Уметь: выполнять строевые команды Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Волк шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс шагом марш!», «Класс, стой!». <u>Формируемые УУД</u> <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
5	Акробатические упражнения (3ч)	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <u>Формируемые УУД</u> Осознавать личную ответственность за будущий результат. Овладеть навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения качества выполнения акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
6	Снарядная гимнастика (3ч)	<p>Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций <u>Формируемые УУД</u> Осознавать личную ответственность за будущий результат. Овладеть навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения качества выполнения упражнений снарядной гимнастики. <i>Осваивать</i> построение</p>

		продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми
7	Гимнастические упражнения прикладного характера (2 ч)	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Осознавать личную ответственность за будущий результат. Овладеть навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения качества выполнения гимнастических упражнений прикладного характера. Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
<i>Модуль III «Спортивные игры» 18(часов)</i>		
8	«Футбол»(4ч)	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ведение, броски) в процессе подвижных игр
	«Баскетбол» (10 ч)	Освоить тактические действия в защите и атаке в футболе, баскетболе и пионерболе.
	«Пионербол» (4 ч)	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Уметь адекватно реагировать на трудности и не бояться поражения в спортивной игре. Уметь планировать действие перед тем как его осуществлять. Уметь сортировать и структурировать полученную информацию.</p> <p><i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
<i>Модуль IV «Подвижные игры» 10(часа)</i>		
9	Народные игры и подвижные игры (10 ч)	<p>Уметь: играть в подвижные игры, отражающие отношение человека к природе, игры, отражающие быт русского народа, игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p>

		<p><u>Формируемые УУД</u>          Уметь планировать действие перед тем как его осуществлять.  <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
<i>Модуль V «Лыжная подготовка» 14(часа)</i>		
<b>10</b>	Ходьба на лыжах (8 ч)	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по ЧСС. <u>Формируемые УУД</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
	Спуски и подъемы (4 ч)	
	Торможение (2ч)	
<i>Модуль VI «Шахматы» 34 (часа)</i>		
<b>11</b>	шахматы	Знать: обозначение горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур; ценность шахматных фигур, сравнительную силу фигур. Уметь: записывать шахматную партию; матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей; проводить элементарные комбинации. <u>Формируемые УУД</u> Уметь договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; Уметь контролировать действия партнера. Уметь применять полученные умения и навыки в жизни.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

на обучение выделяются часы учебного плана по физической культуре - 102 часа

№ темы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе урока)		
<b>1</b>	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять состав спортивной одежды в зависимости

	<p>Разновидности и правила выполнения.</p> <p>Правила ТБ при занятиях физической культурой</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>от времени года и погодных условий</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать и планировать подбор спортивной формы в соответствии с разделами программы и температурным режимом. Применять в жизни основные правила личной гигиены.</p> <p>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)</p>		
	<p>Закаливание</p> <p>Правильная осанка</p> <p>Понятие длины и массы тела</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств</p>	<p>Знать оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Уметь слушать, выражать свои мысли и отношение в рамках изучаемой темы. Уметь включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (102ч)</p>		
<p>Модуль I «Легкая атлетика» 16 (часа)</p>		
1	<p>Беговые упражнения (8 ч)</p>	<p>Уметь: выполнять челночный бег и беговые эстафеты, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м и до 30 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Осознавать личную ответственность за будущий результат.</p> <p>Овладеть навыками результативного, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения результата в беговых упражнениях. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
2	<p>Прыжковые упражнения (4 ч)</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>

		<p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Осознавать личную ответственность за будущий результат. Овладеть навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения результата в прыжковых упражнениях.</p> <p><i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества с сверстниками и взрослыми</p>
3	Броски, метание (4 ч)	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении бросков и метаний</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Осознавать личную ответственность за будущий результат. Овладеть навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения результата в бросках и метании мяча. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
<i>Модуль II «Гимнастика с основами акробатики» 10 (часов)</i>		
4	Организуящие команды и приемы (2ч)	<p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вол!» «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p><i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
5	Акробатические упражнения (3ч)	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Осознавать личную ответственность за будущий результат. Овладеть навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения качества выполнения акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
6	Снарядная гимнастика (3ч)	<p>Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения,</p>

		<p>опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Осознавать личную ответственность за будущий результат.</p> <p>Овладеть навыками результативного, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения качества выполнения упражнений снарядной гимнастики. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
7	Гимнастические упражнения прикладного характера (2 ч)	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Осознавать личную ответственность за будущий результат.</p> <p>Овладеть навыками результативного, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения качества выполнения гимнастических упражнений прикладного характера. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
<i>Модуль III «Спортивные игры» 18(часов)</i>		
8	«Футбол»(4ч)	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, ведение, броски) в процессе подвижных игр
	«Баскетбол» (10 ч)	Освоить тактические действия в защите и атаке в футболе, баскетболе и пионерболе.
	«Пионербол» (4 ч)	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Уметь адекватно реагировать на трудности и не бояться поражения в спортивной игре. Уметь планировать действие перед тем как его осуществлять. Уметь сортировать и</p>

		структурировать полученную информацию. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми
<i>Модуль IV «Подвижные игры» 10(часа)</i>		
<b>9</b>	Народные игры и подвижные игры (10 ч)	Уметь: играть в подвижные игры, отражающие отношение человека к природе, игры, отражающие быт русского народа, игры, направленные на развитие координации внимания, быстроты и ловкости Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр <u>Формируемые УУД</u> Уметь планировать действие перед тем как его осуществлять. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми
<i>Модуль V «Лыжная подготовка» 14 (часа)</i>		
<b>10</b>	Ходьба на лыжах (8 ч)	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по ЧСС. <u>Формируемые УУД</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
	Спуски и подъемы (4 ч)	
	Торможение (2ч)	
<i>Модуль VI «Шахматы» 34 (часа)</i>		
<b>11</b>	шахматы	Знать: обозначение горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур; ценность шахматных фигур, сравнительную силу фигур. Уметь: записывать шахматную партию; матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей; проводить элементарные комбинации. <u>Формируемые УУД</u> Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; Уметь контролировать действия партнера. Уметь применять полученные умения и навыки в жизни.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575809

Владелец Старостина Вера Петровна

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022