

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ААГО УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
МАОУ «Ангарский лицей №2 имени М.К.Янгеля»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ЭМЛ НОО  
МАОУ «Ангарский лицей №2  
имени М.К.Янгеля»  
Руководитель ЭМЛ  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Стецко  
протокол № 1  
от «29» 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. Директора по УВР  
МАОУ «Ангарский лицей №2  
имени М.К.Янгеля»  
\_\_\_\_\_ С.В.Бичёвина  
«30» 08. 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «Ангарский  
лицей №2 имени М.К.Янгеля»  
\_\_\_\_\_ Е.Ю.Распопина  
приказ № 701  
от «02» 09. 20224 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6330484)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 3 – 4 классов**

**Ангарск 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры в 3-4 классах составляет – 136 часов: в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 3 КЛАСС

Физкультурные и сопряженные с ними знания.

Воспитательные задачи.

### **Основы знаний:**

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам.

Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в

упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

### **Упражнения для формирования правильной осанки.**

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70-80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

### **Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 X 2,5 м) с расстояния 4-5 м.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр  
**Элементы спортивных игр** (волейбол, баскетбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах - прием (ловля) - передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях;

удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4-5 м).

### **Строевые упражнения.**

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

### **Физическая подготовка и физическое совершенствование**

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве - мальчики и девочки; точность движений рук и ног - девочки).

Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 22,5м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1-2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1-2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит).

## 4 КЛАСС

Физкультурные и сопряженные с ними знания.

Воспитательные задачи.

### **Основы знаний:**

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам.

Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок;



переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

### **Упражнения для формирования правильной осанки.**

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70-80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

### **Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 X 2,5 м) с расстояния 4-5 м.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр  
**Элементы спортивных игр** (волейбол, баскетбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах - прием (ловля) - передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4-5 м).

### **Строевые упражнения.**

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

### **Физическая подготовка и физическое совершенствование**

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве - мальчики и девочки; точность движений рук и ног - девочки).

Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 22,5м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1-2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1-2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит);

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

## 3 класс

### Ученик научится:

- определять:
  - символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
  - показатели своего физического развития;
  - правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- выполнять правильно изученные:
  - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
  - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
  - разновидности бега, игровые задания для бега;
  - разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
  - способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;
  - разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
  - акробатические упражнения и связки (2 - 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);
  - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол,): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;
  - эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;
  - выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
  - оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений; добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата; использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания

**Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку;
- 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.
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**4 класс**

**Ученик научится:**

- определять:
- символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
- показатели своего физического развития;
- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- выполнять правильно изученные:
- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
- разновидности бега, игровые задания для бега;
- разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;
- разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки (2 - 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол,): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;
- эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;

- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений; добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата; использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания

***Ученик получит возможность научиться:***

- *сохранять правильную осанку;*
- *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.*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Промежуточная аттестация на уровне НОО проводится для обучающихся 3 – 4-ых классов на основе результатов накопленной оценки и результатов выполнения тематических проверочных работ и фиксируется в журнале учета успеваемости.

Промежуточная оценка, фиксирующая достижение предметных планируемых результатов и универсальных учебных действий на уровне не ниже базового, является основанием для перевода в следующий класс. Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 58) и иными нормативными актами.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 3 КЛАСС

| №<br>п/п                                  | Раздел и тема урока                                                                                                                                          | Кол –во часов |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Легкая атлетика</b>                    |                                                                                                                                                              |               |
| 1                                         | Правила поведения и т/б на уроке.<br>Лёгкой атлетике                                                                                                         | 1             |
| 2                                         | Бег с ускорением. Старты из различных и.п. Высокий старт и низкий старт. Финальное усилие. Высокий старт и низкий старт. Финальное усилие.                   | 1             |
| 3                                         | Бег 30м.- зачет. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                            | 1             |
| 4                                         | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.<br>Прыжок в длину с места-зачет                                                                                          | 1             |
| 5                                         | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Перестрелка».                                                                                                         | 1             |
| 6                                         | Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                                                                                 | 1             |
| 7                                         | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.<br>Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места – зачет.                                              | 1             |
| 8                                         | Развитие быстроты. Бег 60 м                                                                                                                                  | 1             |
| 9                                         | Бег 60 м- зачет . Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                   | 1             |
| 10                                        | Метание малого мяча с места на дальность. Игра перестрелка                                                                                                   | 1             |
| 11                                        | Метание малого мяча с места на дальность-зачет. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.                                                        | 1             |
| 12                                        | Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3х10м. Игра.                                                                                          | 1             |
| 13                                        | Челночный бег 3х10м.-зачет.                                                                                                                                  | 1             |
| 14                                        | Бег по пересеченной местности.4 мин                                                                                                                          | 1             |
| 14                                        | Бег по пересеченной местности.5 мин                                                                                                                          | 1             |
| 16                                        | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                     | 1             |
| 17                                        | Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. ОРУ.<br>Развитие скоростно-силовых способностей.                                                       | 1             |
| <b>Баскетбол</b>                          |                                                                                                                                                              |               |
| 18                                        | Инструктаж Т/Б по баскетболу Специальные передвижения без мяча и с мячом.                                                                                    | 1             |
| 19                                        | Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. ОФП. Ловля и передача мяча от груди, из-за головы, сбоку на месте и в движении. Подвижная игра | 1             |
| 20                                        | Броски мяча с места Подвижная игра в мини-баскетбол.                                                                                                         | 1             |
| 21                                        | Броски мяча с места и после ведения. ОФП.                                                                                                                    | 1             |
| 22                                        | Броски мяча с места и после ведения. Ловля и передача мяча. Подвижная игра в мини-баскетбол                                                                  | 1             |
| 23                                        | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра в мини-баскетбол.                                                                                    | 1             |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                                                                                                                              |               |
| 24                                        | Т/Б Строевые упражнения. Акробатические упражнения: мост (с помощью и самостоятельно) Строевые упражнения. Висы и упоры                                      | 1             |
| 25                                        | Строевые упражнения. Висы и упоры. Перелезание через препятствие. Игра                                                                                       | 1             |

|                                           |                                                                                                                                         |   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 26                                        | Опорный прыжок на горку матов. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                      | 1 |
| 27                                        | Опорный прыжок «ноги врозь». Развитие силовых качеств                                                                                   | 1 |
| 28                                        | Опорный прыжок «ноги врозь»- зачет.                                                                                                     | 1 |
| 29                                        | Преодоление полосы препятствий (элементы акробатики). Упражнения на осанку                                                              | 1 |
| 30                                        | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии<br>Кувырок вперед, назад. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Ходьба по бревну. | 1 |
| 31                                        | Техника акробатических упражнений<br>Ходьба по бревну на носках. Строевые упражнения                                                    | 1 |
| 32                                        | Упражнения на осанку, Кувырок вперед, назад, п/и.                                                                                       | 1 |
| 33                                        | Кувырок вперед, назад. Зачет                                                                                                            | 1 |
| 34                                        | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Оценка техники выполнения акробатических упражнений                                        | 1 |
| <b>Подвижные игры на основе волейбола</b> |                                                                                                                                         |   |
| 35                                        | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.                                       | 1 |
| 36                                        | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.                                                             | 1 |
| 37                                        | Техника приема и передачи мяча сверху.                                                                                                  | 1 |
| 38                                        | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.                                           | 1 |
| 39                                        | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.                                           | 1 |
| 40                                        | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.     | 1 |
| 41                                        | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.     | 1 |
| 42                                        | КУ - техники набрасывания мяча над собой. Техники приема и передачи мяча сверху и снизу.                                                | 1 |
| 43                                        | Техника прямой нижней подачи.                                                                                                           | 1 |
| <b>Подвижные игры</b>                     |                                                                                                                                         |   |
| 44                                        | Т/Б Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.                                                                         | 1 |
| 45                                        | Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты                                                                                               | 1 |
| 46                                        | Игра «Пингвины с мячом», «Не урони мешочек»                                                                                             | 1 |
| 47                                        | Игра «Бой петухов», ОФП                                                                                                                 | 1 |
| 48                                        | Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мяч                                                                                                 | 1 |
| 49                                        | Игра «Точно в мишень», «Перестрелка»                                                                                                    | 1 |
| 50                                        | Игра «Быстро по местам», «Перестрелка».                                                                                                 | 1 |
| 51                                        | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».                                                                                                     | 1 |
| 52                                        | Игра «Рыбки». «Перестрелка»                                                                                                             | 1 |
| 53                                        | Изученные игры по выбору.                                                                                                               | 1 |
| 54                                        | Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.                                                                             | 1 |
| 55                                        | Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.                                                                                              | 1 |
| <b>Легкая атлетика</b>                    |                                                                                                                                         |   |
| 56                                        | Правила поведения и т/б на уроке.<br>Лёгкой атлетике                                                                                    | 1 |
| 57                                        | Бег с ускорением. Старты из различных и.п. Высокий старт и низкий                                                                       | 1 |

|    |                                                                  |   |
|----|------------------------------------------------------------------|---|
|    | старт. Финальное усилие.                                         |   |
| 58 | Высокий старт и низкий старт. Финальное усилие.                  | 1 |
| 59 | Бег 60 м- зачет .                                                | 1 |
| 60 | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 61 | Развитие скоростных и координационных способностей.              | 1 |
| 62 | Прыжок в длину с места-зачет                                     | 1 |
| 63 | Эстафеты. Челночный бег.                                         | 1 |
| 64 | Бег по пересеченной местности.4 мин                              | 1 |
| 65 | Развитие скоростно-силовых способностей.                         | 1 |
| 66 | Метание малого мяча с места на дальность. Игра перестрелка       | 1 |
| 67 | Метание малого мяча с места на дальность -зачет                  | 1 |
| 68 | П/И , подведение итогов                                          | 1 |



# Тематическое планирование

## 4 класс

| №<br>п/п                                  | Раздел и тема урока                                                                                                                                          | Кол –во часов |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Легкая атлетика</b>                    |                                                                                                                                                              |               |
| 1                                         | Правила поведения и т/б на уроке.<br>Лёгкой атлетике                                                                                                         | 1             |
| 2                                         | Бег с ускорением. Старты из различных и.п. Высокий старт и низкий старт. Финальное усилие. Высокий старт и низкий старт. Финальное усилие.                   | 1             |
| 3                                         | Бег 30м.- зачет. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                            | 1             |
| 4                                         | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.<br>Прыжок в длину с места-зачет                                                                                          | 1             |
| 5                                         | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Перестрелка».                                                                                                         | 1             |
| 6                                         | Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                                                                                 | 1             |
| 7                                         | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.<br>Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места – зачет.                                              | 1             |
| 8                                         | Развитие быстроты. Бег 60 м                                                                                                                                  | 1             |
| 9                                         | Бег 60 м- зачет . Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                   | 1             |
| 10                                        | Метание малого мяча с места на дальность. Игра перестрелка                                                                                                   | 1             |
| 11                                        | Метание малого мяча с места на дальность-зачет. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.                                                        | 1             |
| 12                                        | Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3х10м. Игра.                                                                                          | 1             |
| 13                                        | Челночный бег 3х10м.-зачет.                                                                                                                                  | 1             |
| 14                                        | Бег по пересеченной местности.4 мин                                                                                                                          | 1             |
| 14                                        | Бег по пересеченной местности.5 мин                                                                                                                          | 1             |
| 16                                        | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                     | 1             |
| 17                                        | Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. ОРУ.<br>Развитие скоростно-силовых способностей.                                                       | 1             |
| <b>Баскетбол</b>                          |                                                                                                                                                              |               |
| 18                                        | Инструктаж Т/Б по баскетболу Специальные передвижения без мяча и с мячом.                                                                                    | 1             |
| 19                                        | Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. ОФП. Ловля и передача мяча от груди, из-за головы, сбоку на месте и в движении. Подвижная игра | 1             |
| 20                                        | Броски мяча с места Подвижная игра в мини-баскетбол.                                                                                                         | 1             |
| 21                                        | Броски мяча с места и после ведения. ОФП.                                                                                                                    | 1             |
| 22                                        | Броски мяча с места и после ведения. Ловля и передача мяча. Подвижная игра в мини-баскетбол                                                                  | 1             |
| 23                                        | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра в мини-баскетбол.                                                                                    | 1             |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                                                                                                                              |               |
| 24                                        | Т/Б Строевые упражнения. Акробатические упражнения: мост (с помощью и самостоятельно) Строевые упражнения. Висы и упоры                                      | 1             |
| 25                                        | Строевые упражнения. Висы и упоры. Перелезание через                                                                                                         | 1             |

|                                           |                                                                                                                                         |   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                           | препятствие. Игра                                                                                                                       |   |
| 26                                        | Опорный прыжок на горку матов. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                      | 1 |
| 27                                        | Опорный прыжок «ноги врозь». Развитие силовых качеств                                                                                   | 1 |
| 28                                        | Опорный прыжок «ноги врозь»- зачет.                                                                                                     | 1 |
| 29                                        | Преодоление полосы препятствий (элементы акробатики). Упражнения на осанку                                                              | 1 |
| 30                                        | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии<br>Кувырок вперед, назад. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Ходьба по бревну. | 1 |
| 31                                        | Техника акробатических упражнений<br>Ходьба по бревну на носках. Строевые упражнения                                                    | 1 |
| 32                                        | Упражнения на осанку, Кувырок вперед, назад, п/и.                                                                                       | 1 |
| 33                                        | Кувырок вперед, назад. Зачет                                                                                                            | 1 |
| 34                                        | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Оценка техники выполнения акробатических упражнений                                        | 1 |
| <b>Подвижные игры на основе волейбола</b> |                                                                                                                                         |   |
| 35                                        | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.                                       | 1 |
| 36                                        | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.                                                             | 1 |
| 37                                        | Техника приема и передачи мяча сверху.                                                                                                  | 1 |
| 38                                        | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.                                           | 1 |
| 39                                        | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.                                           | 1 |
| 40                                        | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.     | 1 |
| 41                                        | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.     | 1 |
| 42                                        | КУ - техники набрасывания мяча над собой. Техники приема и передачи мяча сверху и снизу.                                                | 1 |
| 43                                        | Техника прямой нижней подачи.                                                                                                           | 1 |
| <b>Подвижные игры</b>                     |                                                                                                                                         |   |
| 44                                        | Т/Б Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.                                                                         | 1 |
| 45                                        | Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты                                                                                               | 1 |
| 46                                        | Игра «Пингвины с мячом», «Не урони мешочек»                                                                                             | 1 |
| 47                                        | Игра «Бой петухов», ОФП                                                                                                                 | 1 |
| 48                                        | Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мяч                                                                                                 | 1 |
| 49                                        | Игра «Точно в мишень», «Перестрелка»                                                                                                    | 1 |
| 50                                        | Игра «Быстро по местам», «Перестрелка».                                                                                                 | 1 |
| 51                                        | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».                                                                                                     | 1 |
| 52                                        | Игра «Рыбки». «Перестрелка»                                                                                                             | 1 |
| 53                                        | Изученные игры по выбору.                                                                                                               | 1 |
| 54                                        | Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.                                                                             | 1 |
| 55                                        | Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.                                                                                              | 1 |
| <b>Легкая атлетика</b>                    |                                                                                                                                         |   |
| 56                                        | Правила поведения и т/б на уроке.<br>Лёгкой атлетике                                                                                    | 1 |

|    |                                                                                            |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 57 | Бег с ускорением. Старты из различных и.п. Высокий старт и низкий старт. Финальное усилие. | 1 |
| 58 | Высокий старт и низкий старт. Финальное усилие.                                            | 1 |
| 59 | Бег 60 м- зачет .                                                                          | 1 |
| 60 | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                           | 1 |
| 61 | Развитие скоростных и координационных способностей.                                        | 1 |
| 62 | Прыжок в длину с места-зачет                                                               | 1 |
| 63 | Эстафеты. Челночный бег.                                                                   | 1 |
| 64 | Бег по пересеченной местности.4 мин                                                        | 1 |
| 65 | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                   | 1 |
| 66 | Метание малого мяча с места на дальность. Игра перестрелка                                 | 1 |
| 67 | Метание малого мяча с места на дальность -зачет                                            | 1 |
| 68 | П/И , подведение итогов                                                                    | 1 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**