


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Старосальинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Муниципальный округ Княсовский район
Удмуртской Республики»

Рассмотрена на заседании
ШМО учителей начальных классов
Протокол № 1 от «22» августа 2023 г.
Руководитель ШМО  Т.П.Мизирева



« Утверждаю»
Директор школы
 В.Д.Бочкарёв
Приказ № 54 от «28» августа 2022г.

Рабочая программа
предмета «Физическая культура»
3-4 классы
на 2023 – 2024 учебный год.

Составитель: Григорьева
Любовь Павловна
Учитель физической культуры
МКОУ «Старосальинская СОШ»

д. Старая Салья
2023г.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 № 373 с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1576;
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15);
- примерной программой начального общего образования по физической культуре;
- требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для начального общего образования,
- приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (приложение федеральный перечень учебников на 2014-2015 учебный год),
- Основной образовательной программы начального общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Старосальинская средняя общеобразовательная школа» (далее МКОУ «Старосальинская СОШ»),
- учебным планом МКОУ «Старосальинская СОШ»,
- Положением о рабочей программе МКОУ «Старосальинская СОШ»
- авторской программой В.И.Лях, А.А.Зданевич: Рабочие программы. Физическая культура: 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. - Волгоград: Учитель, 2016. - 169 с.

Согласно федеральному базисному образовательному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры на ступени начального общего образования отводится 204 часа из расчета 3 часа в неделю с 3 по 4 класс.

В учебном плане МКОУ "Старосальинская СОШ" на изучение физической культуры отводится 204 часа из расчета 3 часа в неделю (3 класс — 102 часа, 4 класс — 102 часа).

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
3	3	34	102
4	3	34	102

При проведении предмета «Физическая культура» могут применяться дистанционные образовательные технологии (ДОТ) и электронное обучение.

В ходе преподавания физической культуры в 3-4 классах реализуется модуль «Школьный урок» Рабочей программы воспитания.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
 - 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
 - 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
 - 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
 - 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью

клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обучающиеся научатся:

- 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).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной

деятельностью;

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

Способы физической деятельности Обучающийся научится:

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование Обучающийся научится:

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
 - уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	выс окий	сре дний	низ кий	выс окий	сре дний	низ кий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 - 160	131 - 149	120 - 130	143 - 152	126 - 142	115 - 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 - 5,6	6,3 - 5,9	6,6 - 6,4	6,3 - 6,0	6,5 - 5,9	6,8 - 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и

высоту; прыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Раздел	всего	
	3	4
1. Знания о физической культуре	4	4
2. Организация здорового образа жизни	3	3
3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	2
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4
5. Спортивно-оздоровительная деятельность	89	89
5.1. Легкая атлетика	23	23
5.2. Гимнастика с основами акробатики	23	23
5.3. Лыжная подготовка	19	19
5.4. Подвижные игры		
5.5. Подвижные и спортивные игры	24	24

б. Резерв		
Итого	102	102

3 класс

Тематическое планирование

Названия разделов программы	Всего часов	том числе контрольных и практических работ
Знания о физической культуре	3	1
Легкая атлетика	23	1
Подвижные и спортивные игры	27	1
Гимнастика с элементами акробатики	29	1
Лыжная подготовка	20	1
Итого	102	5

Учебно-тематическое планирование

Раздел	Тема уроков	Номер урока
Знания о физической культуре	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2
	Техника челночного бега	3
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	4
	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	5
	Тестирование метания мешочка на дальность	6
Подвижные и спортивные игры	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	7
	Спортивная игра «Футбол»	8
Легкая атлетика	Техника прыжка в длину с разбега	9
	Прыжок в длину с разбега на результат	10
	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	11
Подвижные игры	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	12
Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	13
Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование наклона вперед из положения стоя	14
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	15
Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	16

Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись лежа согнувшись стоя	17
	Тестирование виса на время	18
Подвижные и спортивные игры	Подвижная игра «Перестрелка»	19
	Футбольные упражнения	20
	Футбольные упражнения в парах	21
	Футбольные упражнения в парах	22
	Подвижная игра «Осада города»	23
	Броски и ловля мяча в парах парах	24
Знания о физической культуре	Закаливание	25
Подвижные игры	Ведение мяча	26
	Подвижные игры	27
Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед	28
	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	29
	Варианты выполнения кувырка вперед	30
	Кувырок назад	31
	Кувырки	32
	Круговая тренировка	33
	Стойка на голове	34
	Стойка на руках	35
	Круговая тренировка	36
	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	37
	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	38
	Прыжки в скакалку	39
	Прыжки в скакалку в тройках	40
	Лазанье по канату в три приема	41
	Круговая тренировка	42
	Упражнения на гимнастическом бревне	43
	Упражнения на гимнастических кольцах	44
	Круговая тренировка	45
	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	46
	Варианты вращения обруча	47
	Круговая тренировка	48
Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	49
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	50
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	51

	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	52
	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	53
	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	54
	Попеременный двухшажный ход на лыжах	55
	Попеременный двухшажный ход на лыжах	56
	Одновременный двухшажный ход на лыжах	57
	Одновременный двухшажный ход на лыжах	58
	Одновременный двухшажный ход на лыжах	59
	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	60
	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	61
	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	62
	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	63
	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	64
	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	65
	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	66
	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	67
	Контрольный урок по лыжной подготовке	68
Подвижные игры	Эстафеты с мячом	69
	Подвижные игры	70
	Эстафеты с мячом	71
Легкая атлетика	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу	72
	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	73
	Прыжок в высоту с прямого разбега	74
	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	75
	Прыжок в высоту спиной вперед	76
	Подвижные игры	77
Подвижные игры	Броски мяча через волейбольную сетку	78

	Подвижная игра «Пионербол»	79
Подвижные и спортивные игры	Броски мяча через волейбольную сетку	80
	Подвижная игра «Пионербол»	81
Знания о физической культуре	Волейбол как вид спорта	82
Подвижные и спортивные игры	Подготовка к волейболу	83
	Контрольный урок по волейболу	84
	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	85
Легкая атлетика	Броски набивного мяча правой и левой рукой	86
Гимнастика	Тестирование вися на время	87
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	88
Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	89
Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	90
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	91
Подвижные и спортивные игры	Знакомство с баскетболом	92
Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	93
Подвижные и спортивные игры	Спортивная игра «Баскетбол»	94
Легкая атлетика	Беговые упражнения	95
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	96
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	97
	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	98
Подвижные и спортивные игры	Спортивная игра «Футбол»	99
	Подвижная игра «Флаг на башне»	100
Легкая атлетика	Бег на 1000 м	101
Подвижные и спортивные игры	Спортивные игры	102
Общее количество часов по предмету		102

4 класс

Тематическое планирование

Названия разделов программы	Всего часов	В том числе контрольных и практических работ
Знания о физической культуре	5	1
Легкая атлетика	20	1
Подвижные и спортивные игры	26	1
Гимнастика с элементами акробатики	30	1
Лыжная подготовка	21	1
Итого	102	5

Учебно-тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер уроков
Знания о физической культуре	Организационно-методические требования на уроке физической культуры	1
Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2
	Техника челночного бега	3
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	4
	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	5
	Тестирование метания мешочка на дальность	6
Подвижные и спортивные игры	Техника паса в футболе	7
Знания о физической культуре	Спортивная игра «Футбол»	8
Легкая атлетика	Техника прыжка в длину с разбега	9
	Прыжок в длину с разбега на результат	10
	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	11
Подвижные и спортивные игры	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	12
Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	13
Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование наклона вперед из положения стоя	14
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	15
Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	16
Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование подтягиваний и отжиманий	17

	Тестирование вися на время	18
Подвижные и спортивные игры	Броски и ловля мяча в парах	19
	Броски мяча в парах на точность	20
	Броски и ловля мяча в парах	21
	Броски и ловля мяча в парах у стены	22
	Подвижная игра «Осада города»	23
	Броски и ловля мяча	24
	Упражнения с мячом	25
	Ведение мяча	26
	Подвижные игры	27
	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед
Кувырок вперед с разбега и через препятствие		29
Знания о физической культуре	Зарядка	30
Гимнастика с акробатики элементами	Кувырок назад	31
	Круговая тренировка	32
	Стойка на голове и руках	33
Знания о физической культуре	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	34
Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастические упражнения	35
	Висы	36
	Лазанье по гимнастической стенке и висы	37
	Круговая тренировка	38
	Прыжки в скакалку	39
	Прыжки в скакалку в тройках	40
	Лазанье по канату в два приема	41
	Круговая тренировка	42
	Упражнения на гимнастическом бревне	43
	Упражнения на гимнастических кольцах	44
	Махи на гимнастических кольцах	45
	Круговая тренировка	46
	Вращение обруча	47
	Круговая тренировка	48
Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	49
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	50
	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	51
	Попеременный одношажный ход на лыжах	52
	Попеременный одношажный ход на лыжах	53

	Одновременный одношажный ход на лыжах	54
	Одновременный одношажный ход на лыжах	55
	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	56
	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	57
	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	58
	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	59
	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	60
	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	61
	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	62
	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	63
	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	64
	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	65
	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	66
	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	67
	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	68
	Контрольный урок по лыжной подготовке	69
Легкая атлетика	Полоса препятствий	70
	Усложненная полоса препятствий	71
	Прыжок в высоту с прямого разбега	72
	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	73
Знания о физической культуре	Физкультминутка	74
Гимнастика с элементами акробатики	Знакомство с опорным прыжком	75
	Опорный прыжок	76
	Контрольный урок по опорному прыжку	77
Подвижные и спортивные игры	Броски мяча через волейбольную сетку	78
	Подвижная игра «Пионербол»	79
	Упражнения с мячом	80
	Волейбольные упражнения	81

	Контрольный урок по волейболу	82
Легкая атлетика	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	83
	Броски набивного мяча правой и левой рукой	84
Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование виса на время	85
	Тестирование наклона из положения стоя	86
Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	87
Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	88
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	89
Подвижные и спортивные игры	Баскетбольные упражнения	90
Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	91
Подвижные и спортивные игры	Спортивная игра «Баскетбол»	92
	Беговые упражнения	93
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	94
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	95
	Тестирование метания мешочка на дальность	96
Подвижные и спортивные игры	Футбольные упражнения	97
	Спортивная игра «Футбол»	98
Легкая атлетика	Бег на 1000 м	99
Подвижные и спортивные игры	Спортивные игры	100
	Подвижные и спортивные игры	101
	Подвижные и спортивные игры	102
Общее количество часов по предмету		102

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

- Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- Улучшение показателей физического развития;
- Освоение жизненно важных умений и навыков и качеств;
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- Обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от патологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная форма ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорения темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха.
Заболевание почек (нефрит, пиелонефрит, невроз).	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростной направленностью, переохлаждение тела.	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. – первый год обучения; 10-15 мин. – второй и последующие год обучения).
Нарушения нервной системы.	Упражнения, вызывающие нервное напряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения.
Органы зрения.	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове.	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени.	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.	

Двигательные тесты для обучающихся СМГ (рекомендуемые)

Общая выносливость: общую выносливость можно оценить при беге (ходьбе) в течении 6 минут. Тестируемый выполняет упражнения в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Скоростно-силовые качества: оценку силы мышц обучающихся можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на не скользящей поверхности.

Результатом является длина прыжка.

Сила мышц рук: можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции (верхний плечевой пояс): можно оценить броском и ловлей теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течении 30 сек. в максимальном темпе. Засчитывается количество пойманных мячей.

Координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции (мышц ног): прыжки через скакалку на двух ногах. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

