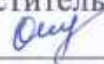


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение –
Ордынская средняя общеобразовательная школа № 3

ПРИНЯТО педагогическим советом протокол от 30.08.2022 г. № 1	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УВР  Огнева И.В. 09.09.2022 г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для начального общего образования.
Срок освоения программы 4 года (с 1 по 4 класс)

Составил: Бруня В.Н.,
учитель физической культуры


Директор  А.А. Семенов 2022 г.
10.10.2022 г.



Содержание

Пояснительная записка	4
Содержание учебного предмета	
«Физическая культура»	7
1 класс	7
2 класс	8
3 класс	9
4 класс	11
Планируемые результаты освоения учебного предмета	
«Физическая культура» на уровне начального общего образования	13
Личностные результаты	13
Метапредметные результаты.....	13
Предметные результаты	17
1 класс	17
2 класс	18
3 класс	18
4 класс	19
Тематическое планирование	21
1 класс (66 ч)	21
2 класс (102 ч)	30
3 класс (102 ч)	47
4 класс (102 ч)	64

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Пояснительная записка

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 402 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 96 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч

С учетом условий реализации учебных планов образовательной организации (недельная нагрузка по предмету «Физическая культура» на уровне ООО по 2 часа во всех классах). Тематическое планирование составлено 68 часов в год. Из содержания учебного предмета исключены: модуль «Плавание», танцевальные упражнения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).

Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения:

ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку

назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика . Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты. Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях

гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3). Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоения каждой темы.

Тематическое планирование в начальной школе составлено комбинированными часами, оставляем за собой право менять местами темы уроков в зависимости от погодных условий.

Наименование	КТП по физической культуре 1 класс		
--------------	------------------------------------	--	--

Предмет	Физическая культура			
Преподаватель	Бруня Владимир Николаевич, Семенихин Вячеслав Валерьевич			
Наименование раздела	Цели раздела	Тема уроков	Воспитательная работа на уроке	Номер урока
I - четверть				
Знания о физической культуре. Физическая культура. Легкая атлетика - 12 часов		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,	1
Физические упражнения	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Входной Учёт индивидуальных достижений (И.Д) (челночный бег 3 по 10 м\с., прыжки в длину с места). П/И.		2
		Входной Учёт индивидуальных достижений (наклон туловища из		3

		положения сидя, подтягивание (м), отжимание (д). П/И.	активизации их познавательной деятельности;	
		Входной Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.		4
		Входной Учёт И.Д (бег 1000 м.).		5
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.		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). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		6
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность .		Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра,	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со	7

		прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; равномерный 6 минутный бег.	старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
		<u>Беговые упражнения:</u> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на дистанцию до 400 м;		8
		<u>Прыжковые упражнения:</u> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; <u>Метание:</u> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.		9
Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики.		<u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;		10
		<u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6 минутный бег.		11

		<u>Развитие выносливости:</u> 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);		12
Знания о физической культуре. Подвижные и спортивные игры. На материале футбола и баскетбола - 4 часа		Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социальной информацией – инициация ее обсуждения,	13
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.		14
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;		15
		Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		16
II четверть Знания о физической культуре. Физические упражнения. Из истории физической культуры. Гимнастика с основами акробатики - 12 часов		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		17

		<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p>	
		<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке;</p>		18
		<p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках;</p>		19
		<p>Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p>		20

		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.		21
		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию	22
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.		23
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.		<u>Развитие гибкости:</u> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);	детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человека любя и добросердечности, через подбор соответствующих текстов	24

		<p><u>Развитие координации:</u> 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;</p>	<p>для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p>	<p>25</p>
		<p>Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобр</p>	<p>26</p>

			ести опыт ведения констру ктивног о диалога ;	
		<p><u>Формирование осанки:</u> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;</p>		27
		<p><u>Развитие силовых способностей:</u> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных</p>	<p>группо вой работы или работы в парах, которы е учат школьн иков команд ной работе и взаимо действи ю с другим и</p>	28

		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);	детьми;	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры - 4 часа		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;		29
		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию	30

			ПОЗИТИВ НЫХ МЕЖЛИЧ НОСТНЫ Х ОТНОШЕ НИЙ В КЛАССЕ, ПОМОГА ЮТ УСТАНОВ ЛЕНИЮ ДОБРОЖ ЕЛАТЕЛЬ НОЙ АТМОСФ ЕРЫ ВО ВРЕМЯ УРОКА;	
		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;		31
		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; игры на переключение внимания, на		32

		расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами;		
<p>III четверть</p> <p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Лыжные гонки - 14 часов</p>		<p>Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>		33
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Лыжные гонки</p>		Передвижение на лыжах;	организация шефств	34
<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>На материале лыжных гонок.</p>		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)	а мотивированных и эрудированных учащихся над их	35
		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)	х учащих	36
		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);	ся над их неуспевающими одноклассниками,	37

		<u>Развитие координации:</u> 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;	дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	38
		<u>Развитие координации:</u> скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов;		39
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		40
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что	41
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		42
		Передвижение на лыжах; повороты;		43
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски;		44
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;		45
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.		46
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения - 4 часа		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.		47

		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией	48
		Эстафеты в передвижении на лыжах		49
		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;		50
IV четверть Способы физкультурной деятельности. Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола, баскетбола и футбола - 8 часов		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Волейбол: подбрасывание мяча;		51
		Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча;		52
		Подвижные игры на материале волейбола.		53
		Подвижные игры на материале волейбола.		54
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;		55
		Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		56
		Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.		57
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.		58

<p>Физическое совершенствование.Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика - 8часов</p>		<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>	<p>рией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>	59
		<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;</p>		60
<p>Физические упражнения.</p>	<p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.</p>	<p>Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений (челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.</p>		61
		<p>Промежуточная аттестация Учёт И.Д Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.</p>		62
		<p>Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.</p>		63
		<p>Промежуточная аттестация Учёт И.Д (бег 1000 м.).</p>		64
		<p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из</p>		65

Наименование	КТП по физической культуре 2 класс			
Предмет	Физическая культура		разных исходных положений;	
			челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6 минутный бег.	
			П/И. Подведение итогов года. Домашнее задание на лето. Бег в чередовании с ходьбой и прыжками	66

Преподаватель	Бруня Владимир Николаевич, Семенихин Вячеслав Валерьевич			
Наименование раздела	Цели раздела	Тема уроков	Воспитательная работа на уроке	Номер урока
I - четверть				
Знания о физической культуре. Физическая культура. Легкая атлетика - 12ч		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	1
Физические упражнения.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Входной Учёт индивидуальных достижений (И.Д) (челночный бег 3 по 10 м\с., прыжки в длину с места). П/И.		2
		Входной Учёт индивидуальных достижений (наклон туловища из положения сидя, подтягивание (м), отжимание (д)). П/И.		3
		Входной Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.		4
		Входной Учёт И.Д (бег 1000 м.).		5

<p>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.</p>		<p>Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>ости;</p>	<p>6</p>
<p>Физическое совершенствование. Физкультурно--оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p>		<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <u>Легкая атлетика.</u> <u>Беговые упражнения:</u> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; равномерный 6 минутный бег.</p>		<p>7</p>
		<p><u>Беговые упражнения:</u> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на дистанцию до 400 м;</p>	<p>Побуждение школьников соблюдать на</p>	<p>8</p>
		<p><u>Прыжковые упражнения:</u> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; ускорение из разных исходных положений; <u>Метание:</u> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со</p>	<p>9</p>

<p>Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики.</p>		<p><u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;</p>	<p>старшим и (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>	<p>10</p>
		<p><u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6 минутный бег; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);</p>		<p>11</p>
		<p><u>Развитие выносливости:</u> 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); метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);</p>	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социальной значимой информацией –</p>	<p>12</p>
<p>Знания о физической культуре. Подвижные и спортивные игры. На материале футбола и баскетбола - 4 часа</p>		<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест</p>		<p>13</p>

		занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.	иницирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.		14
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеком любви и добросердечности	15
		Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		16
II четверть Знания о физической культуре. Физические упражнения. Из истории физической культуры. Гимнастика с основами акробатики - 12 часов		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. История развития физической культуры и первых соревнований. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		17
		Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		18

		Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке;	ти, через подбор соответствующих	
		Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад;	текстов для чтения, задач для решения	19
		Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырки вперед и назад;	проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	20
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке; гимнастический мост.		21
		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке; гимнастический мост.	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:	22
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	игрушечных игр, стимулирующих	23
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.		<u>Развитие гибкости:</u> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и	познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают	24

		полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);	учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;	
		<u>Развитие координации:</u> 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;		25
		Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;	Групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	26
		<u>Формирование осанки:</u> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; подтягивание		27

		в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;		
		<u>Развитие силовых способностей:</u> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогаю	28
Физические упражнения - 2 часа	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Промежуточная аттестация. Учёт индивидуальных достижений (челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.	т установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	29
		Промежуточная аттестация. Учёт индивидуальных достижений Подтягивание (м),		30

		отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры - 2 часа		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	31
		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;		32
III четверть Знания о физической культуре. Физическая культура. Физические упражнения. Лыжные гонки - 14 часов		Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест		33

		занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки		Передвижение на лыжах;		34
Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок.		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)		35
		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)		36
		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);		37
		<u>Развитие координации:</u> 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;	Иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам	38
		<u>Развитие координации:</u> скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов;		39
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		40
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		41
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		42
		Передвижение на лыжах; повороты;		43
		Передвижение на лыжах;		44

		повороты; спуски;	кам возмож ность приобре сти навык самосто ятельног о решения теоретич еской проблем ы, навык генерир ования и оформле ния собствен ных идей, навык уважите льного отношен ия к чужим идеям, оформле нным в работах других исследо вателей, навык публичн ого выступл ения перед аудитор ией, аргумент ирован ия и отстаива ния	
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;		45
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.		46
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения - 6 часов		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		47
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		48
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		49
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		50
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		51
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		52
IV четверть Способы физкультурной деятельности. Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола, баскетбола и футбола - 8 часов		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Волейбол: подбрасывание мяча;		53
		Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча;	54	
		Подвижные игры на материале волейбола.	55	
		Подвижные игры на материале волейбола.	56	

		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;	своей точки зрения.	57
		Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		58
		Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.		59
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.		60
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика - 8 часов		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.		61
		<u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;	Воспитывать в детях инициативность, самостоятельность, ответственность, трудолюбие, чувство собственного достоинства, а школьникам – предоставлять широкие возможн	62
Физические упражнения.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений (челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.	ответственность, трудолюбие, чувство собственного достоинства, а школьникам – предоставлять широкие возможн	63
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из		64

		положения сидя. П/И.	ости для самовыражения и самореализации.	
		Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.		65
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д (бег 1000 м.).		66
		<u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6 минутный бег.		67
		П/И. Подведение итогов года. Домашнее задание на лето. Бег в чередовании с ходьбой и прыжками		68

Наименование	КТП по физической культуре 3 класс			
Предмет	Физическая культура			
Преподаватель	Бруня Владимир Николаевич, Семенихин Вячеслав Валерьевич			
Наименование раздела	Цели раздела	Тема уроков	Воспитательная работа на уроке	Номер урока

<p>I - четверть Знания о физической культуре. Физическая культура. Легкая атлетика - 9 часов</p>		<p>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.</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>	<p>1</p>
<p>Физические упражнения.</p>	<p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.</p>	<p>Входной Учёт индивидуальных достижений (И.Д) (челночный бег 3 по 10 м\с., прыжки в длину с места). П/И.</p>	<p>привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>	<p>2</p>
		<p>Входной Учёт индивидуальных достижений (наклон туловища из положения сидя, подтягивание (м), отжимание (д). П/И.</p>	<p>познавательной деятельности;</p>	<p>3</p>
		<p>Входной Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.</p>		<p>4</p>
		<p>Входной Учёт И.Д (бег 1000 м.).</p>		<p>5</p>

<p>Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p>		<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Высокий старт с последующим ускорением.</p>		6
<p>Физическое совершенствование. Физкультурно--оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p>		<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Легкая атлетика. <u>Броски:</u> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами; равномерный 6 минутный бег.</p>		7
		<p><u>Прыжковые упражнения:</u> в длину ; ускорение из разных исходных положений; <u>Метание:</u> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшим и (учителями) и</p>	8
<p>Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики.</p>		<p><u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;</p>		9

Знания о физической культуре. Подвижные и спортивные игры. На материале футбола, волейбола и баскетбола - 7 часов		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.	сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	10
		Футбол: остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.		11
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.		12
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социальной значимой информацией – иницирование	13
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.		14
		Волейбол: подача мяча; прием и передача мяча;		15
	Подвижные игры на материале волейбола.	16		

			ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	
<p>II четверть</p> <p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура.</p> <p>Из истории физической культуры.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики – 11 часов</p>		<p>Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов</p>	17

			для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	
		Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке;		18
		Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырки вперед и назад;		19
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке; гимнастический мост.		20
		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной		21

		гимнастической скамейке; гимнастический мост.		
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.		<u>Развитие гибкости:</u> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления	22
		<u>Формирование осанки:</u> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;	человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	23
Физические упражнения	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,	Промежуточная аттестация. Учёт индивидуальных достижений (челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.		24

	выносливости, гибкости, равновесия и координации.			
		Промежуточная аттестация. Учёт индивидуальных достижений Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.		25
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;	Групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	26
		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;		27
Способы физической деятельности. Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола,		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).		28

баскетбола - 5 часов		Волейбол: подбрасывание мяча;		
		Подвижные игры на материале волейбола.		29
		Подвижные игры на материале волейбола.		30
		Баскетбол: Прыжки, специальные передвижения без мяча; бег, метания и броски;	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социальную значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	31
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.		32
III четверть Знания о физической культуре. Физическая культура. Физические упражнения. Лыжные гонки -18 часа		Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		33
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки		Передвижение на лыжах;		34
Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок.		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)		35

		<u>Развитие координации:</u> 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;		36
		<u>Развитие координации:</u> скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов;		37
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		38
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность	39
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки		Передвижение на лыжах; повороты;		40
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;		41
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.		42
Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок.		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.		43
		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,		44
		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме		45

		умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;	приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	
		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;		46
		Прохождение тренировочных дистанций.		47
		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности;		48
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры - 2 часа		На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах;		49
		На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		50
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения - 2 часов		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		51
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		52

<p>IV четверть</p> <p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале волейбола, баскетбола и футбола - 5 часов</p>		<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча;</p>		53
		<p>Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча;</p>		54
		<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;</p>		55
		<p>Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>		56
		<p>Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.</p>		57
<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно--оздоровительная деятельность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>Легкая атлетика - 11 часов</p>		<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>		58
		<p><u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;</p>		59
<p>Физические упражнения.</p>	<p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,</p>	<p>Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений (челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.</p>		60

	гибкости, равновесия и координации.			
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.		61
		Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.	Воспитывать в детях инициативность, самостоятельность, ответственность, трудолюбие, чувство собственного достоинства, а школьникам – предоставляет широкие возможности для самовыражения и самореализации.	62
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д (бег 1000 м.).		63
		<u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6 минутный бег.		64
		Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; равномерный 6 минутный бег.		65
		<u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6		66

		минутный бег.	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность .		<u>Беговые упражнения:</u> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на дистанцию до 400 м;	67
		П/И. Подведение итогов года. Домашнее задание на лето. Бег в чередовании с ходьбой и прыжками	68

Наименование	КТП по физической культуре 4 класс			
Предмет	Физическая культура			
Преподаватель	Бруня Владимир Николаевич, Семенихин Вячеслав Валерьевич			
Наименование раздела	Цели раздела	Тема уроков	Воспитательная работа на уроке	Номер урока
I - четверть				
Знания о физической культуре. Физическая культура. Легкая атлетика - 10 часов		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.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	1
Физические упражнения.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Входной Учёт индивидуальных достижений (И.Д) (челночный бег 3 по 10 м\с., прыжки в длину с места). П/И.		2
		Входной Учёт индивидуальных достижений (наклон туловища из положения сидя, подтягивание (м), отжимание (д). П/И.		3

		Входной Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.	ости;	4
		Входной Учёт И.Д (бег 1000 м.).		5
Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Спортивно-оздоровительная деятельность.		Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Высокий старт с последующим ускорением.		6
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Легкая атлетика. <u>Броски:</u> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами; равномерный 6 минутный бег.		7
		<u>Прыжковые упражнения:</u> в длину ; ускорение из разных исходных положений; <u>Метание:</u> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшим и (учителя	8
Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики.		<u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных		9

		ориентиров;	ми) и сверстниками (школьниками), принципы	
		<u>Развитие выносливости:</u> повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	ы учебной дисциплины и самоорганизации;	10
Знания о физической культуре. Подвижные и спортивные игры. На материале футбола, волейбола и баскетбола - 6 часов		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на координацию.		11
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.		12
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на	13
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.		14

		Волейбол: подача мяча; прием и передача мяча;	уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социальной значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	15
		Подвижные игры на материале волейбола.		16
<p>II четверть</p> <p>Знания о физической культуре. Физическая культура. Из истории физической культуры. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика- 9 часов</p>		<p>Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и</p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров</p>	17

		инвентаря.	ответственного, гражданского поведения, проявления	
		Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке;	любовия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов	18
		Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед;	для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	19
		<u>Опорный прыжок:</u> с разбега через гимнастического козла; гимнастический мост.		20
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.		<u>Развитие гибкости:</u> высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой;	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию	21

		комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);	детям примеро в ответственн ого, гражданского поведен ия, проявлен ия человеко любия и добросер дечности , через подбор соответс твующих текстов для чтения, задач для решения, проблем ных ситуаций для обсужде ния в классе;	
		Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;		22
		<u>Формирование осанки:</u> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		23
Физические упражнения	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,	Промежуточная аттестация. Учёт индивидуальных достижений (челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.	Группов ой работы или работы в парах, которые	24

	выносливости, гибкости, равновесия и координации.		учат школьни ков командн ой работе и взаимодействию с другими детьми;	
		Промежуточная аттестация. Учёт индивидуальных достижений Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.		25
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры - 2 часа		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;		26
		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;		27
Способы физкультурной деятельности. Подвижные и спортивные игры.		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка,		Организация шефства

На материале волейбола, баскетбола - 5 часов		физкультминутки). Волейбол: подбрасывание мяча;	мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социальный опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
		Подвижные игры на материале волейбола.		29
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;		30
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.		31
		Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		32
<p>III четверть</p> <p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Лыжные гонки -17 часа</p>		Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		33
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки		Передвижение на лыжах;	Инициирование и поддержка	34
Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок.		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении)	ка исследований	35

		<u>Развитие координации:</u> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);	й деятельн ости школьни ков в рамках	36
		<u>Развитие координации:</u> 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;	реализац ии ими индивид уальных и группов ых исследов ательски	37
		<u>Развитие координации:</u> скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов;	х проектов , что даст	38
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	школьни кам возможн ость приобре сти	39
		<u>Развитие выносливости:</u> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	навык самостоя тельного решения теоретич еской	40
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки		Передвижение на лыжах; повороты;	проблем ы, навык генериро вания и оформле ния	41
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;	собствен ных идей, навык уважите	42
		Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	льного отношен ия к чужим идеям,	43
Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок.		Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		44
		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.		45

		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности;	оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	46
		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;		47
		Прохождение тренировочных дистанций.		48
		Прохождение тренировочных дистанций.		49
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры - 1 часа		На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах;		50
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения - 2 часов		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	51	
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Воспитывать в детях инициативность, самостоятельность, ответственность, трудолюбие, чувство собственного достоинства, а	52
IV четверть Способы физкультурной деятельности. Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола, баскетбола и футбола - 7 часов		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Волейбол: подбрасывание мяча;		53
		Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча;		54
		Подвижные игры на		55

		материале волейбола.	школьни кам – предоста вляет широкие возможн ости для самовыр ажения и самореал изации.	
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Прыжки, бег, метания и броски;		56
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.		57
		Футбол: остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.		58
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Упражнения на координацию, выносливость.		59
Физическое совершенствование. Физкультурно- оздоровительная деятельность. Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики Легкая атлетика - 9 часов		<u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;		60
Физические упражнения.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и координации.	Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений (челночный бег 3 по 10 м\с. Прыжки в длину с места) П/И.	61	
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д Подтягивание (м), отжимание (д). П/И. Наклон туловища из положения сидя. П/И.	Поощре ние педагого м детских инициат	62

		Промежуточная аттестация Учёт индивидуальных достижений (бег 30 м\с.) П/И.	ив и детского самоуправления.	63
		Промежуточная аттестация Учёт И.Д (бег 1000 м.).		64
		<u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; равномерный 6 минутный бег.		65
		<u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;		66
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность .		<u>Беговые упражнения:</u> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на дистанцию до 400 м;		67
		П/И. Подведение итогов года. Домашнее задание на лето. Бег в чередовании с ходьбой и прыжками		68