



Муниципальное общеобразовательное
учреждение многопрофильная гимназия № 12
города Твери
Кафедра
__Естествознания__

«Согласовано» Руководитель кафедры ____ / ____ /	«Согласовано» Заместитель директора гимназии ____ / ____ /	«Утверждаю» Директор МОУ гимназии № 12 _____/Т.В. Слесарева/ Приказ № 123от «__» июля 2021г.
Протокол № ____ от «__» июня 2021г.	«__» _____ 2021г.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре для 3- 4 классов
на 2021– 2022год.

__ВЫСШАЯ__ категории,

Суворов Александр Георгиевич

Тверь

2021год

Класс 3-4	
Количество часов по 12 гимназии – 68 часов	
Основы знаний о физической культуре	2 часа
Гимнастика	22 часов
Легкая атлетика	22 часа
Плавание	21 часа
Резервное время	1 час
ИТОГО:	68 часов два часа в неделю

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2014 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2014 г. № 889.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2014 г. №373) данная рабочая программа для 3- 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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. 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. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту

На материале спортивных игр.

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

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура.3- 4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3-4 классы

2ч в неделю, всего 68ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	

<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p>Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины</p>

<p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система</p> <p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>

<p>Органы дыхания</p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения</p> <p>Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Что надо уметь</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 3-4 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных</p>

<p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м, от 10 до 20 м. Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя</p>	<p>способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
---	--

<p>грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
---	---

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для
 учащихся 3- 4х классов на 2018-2019учебный год МОУ СОШ
 Гимназия №12 Суворова А.Г. г.Тверь
 П.М.О. _____

Утверждаю

Но ме р уро ков	Вид упражнений, треб ование программы, станд арта начального и общего образования	Календ арные сроки	Темы уроков	Формы контроля	Оснащенность урока
1	Основы техники безопасности профилактики травматизма	Сен	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	фронтальный опрос	Инструкция по технике безопасности
2-3	Освоение строевых упражнений, общеразвивающие упражнения	Сен	Построение в ширенгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений	--	--
4-5	Координация движений, подвижные игры, основы знаний	Сен	Упражнения на равновесие, подвижные игры (Ровным кругом), (Барашки на мосту), упражнения на дыхание, комплекс упражнений, беседа о пользе физических упражнений, подвижные игры	Правильное сочетание дыхания с движением	Разметка, верёвка
6-7	Строевые упражнения, координация движений, общеразвивающие упражнения	Сен	Команды (На месте шагом марш), (Группа, стой), ходьба с изменением скорости движения по сигналам, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, подвижные игры	корректировка выполнения команд	Гимнастические скамейки
8-9	Строевые упражнения, координация движений, общеразвивающие упражнения	Сен	Команда (Шагом марш), виды ходьбы с различными положениями рук, ходьба по гимнастической	корректировка выполнения команд	Гимнастические скамейки, кубики, набивные мячи

			скамейке		
10-11	Подвижные игры,Общеразвивающие упражнения	Окт	Комплекс упражнений,Ходьба,Бег коротким ,средним,длинным шагом.Бег 30 м.Подвижные игры(ПЕТРУШКА, ПОТРОГАЙ ВОДУ В РЕКЕ) Тестирование.	корректировка выполнения команд	Флажки
12-13	Строевые упражнения ,координация движений,общеразвивающие упражнения	Окт	Прыжки с поворотом на 180 гр, по разметкам,в длину с места,с разбега,с высоты 40 см,в высоту с 4-5 шагов разбега,подвижные игры	корректировка выполнения команд	Стойки для прыжков в высоту,рулетка.Поролоновые маты
14-15	Общеразвивающие упражнения. Двигательные приёмы и навыки	Окт	Упражнения в висе ,стоя и лёжа,сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.Подтягивание в висе лёжа. Подтягивание на низкой перекладине,подвижные игры	Корректировка выполнения упражнений	Перекладина низкая.Маты.Гимнастическая стенка
16-17	Строевые упражнения.Общеразвивающие упражнения.	Окт	Перестроение в колонну по два по три,метание малых мячей в горизонтальную цель с5-6 метров,присев,стоя,сидя	Корректировка приёмов метания	Малые мячи
18-19	Строевые упражнения ,координация движений,общеразвивающие упражнения	Окт	Подвижные игры с мячом .Эстафеты (Весёлые старты)	Страховка.Выполнение команд	Мячи,скакалки,обручи,разметка
20-21	Строевые упражнения ,координация движений,общеразвивающие упражнения	Ноябрь	Упражнения для воспитания изакрепления навыков правильной осанки,дыхательные	Выполнение команд	Гимнастические коврики,зеркала

			упражнения, подвижные игры		
22-23	Специальные общеразвивающие упражнения	Ноябрь	Упражнения обеспечивающие выработку и тренировку общей и силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса для создания (мышечного корсета), подвижные игры	корректировка выполнения упражнений	Гимнастические коврики, зеркала
24-25	Корректирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими	Ноябрь	Специальные общеразвивающие упражнения	корректировка выполнения упражнений	Гимнастические коврики, зеркала
26-27	Специальные общеразвивающие упражнения	Ноябрь	Упражнения лёжа на груди и спине. Подвижные игры предусматривающие сохранения правильной осанки	корректировка выполнения упражнений	Гимнастические коврики, зеркала
28-29	Специальные общеразвивающие упражнения	Ноябрь	Упражнения лёжа на груди и спине. Подвижные игры предусматривающие сохранения правильной осанки	корректировка выполнения упражнений	Гимнастические коврики, зеркала
30-32	Корректирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими	Дек	Лечебная гимнастика при плоскостопии, упражнения лежа на груди, на спине держась за рейку гимнастической стенки, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, подвижные игры	корректировка выполнения упражнений	Гимнастические коврики, зеркала, гимнастические скамейки
33	Основы техники безопасности в плавательном бассейне	Дек	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры в плавательном бассейне	фронтальный опрос	Инструкция по технике безопасности
34-35	Упражнения для освоения с водой	Дек	Упражнения поплавок, медуза, зvezdochka, стрела, подвижные игры на	корректировка выполнения движений	Шапочка, купальный костюм

			воде		
36-37	Специальные общеразвивающие упражнения	Дек	Упражнения на дыхание, стрела, скольжение на груди	корректировка выполнения движений	Шапочка, купальный костюм
38-39	Специальные плавательные упражнения на суше	Дек	Скольжение на груди, движение ногами у бортика, упражнения с плавательной доской, подвижные игры на воде	корректировка выполнения движений	Плавательная доска
40-41	Специальные плавательные упражнения на суше	Январь	Скольжение на груди с последующими движениями ногами, движение руками с кролем на груди	корректировка выполнения движений	Домашнее задание
42-44	Специальные общеразвивающие упражнения	Январь	Движение ногами в кроле на груди с доской, согласованные движения руками и ногами при плавании кролем на груди	корректировка выполнения движений	Домашнее задание, плавательная доска
45-46	Специальные общеразвивающие упражнения	Январь	Скольжение на спине, движение ногами кролем на спине, движение руками кролем на спине, подвижные игры на воде	корректировка выполнения движений	Плавательная доска
47-48	Комплекс общеразвивающих упражнений	Фев	Ловля и передача мяча в баскетболе, передача мяча в парах, в троих, ведение мяча	корректировка выполнения движений	Баскетбольные мячи, свисток
49-50	Ведение мяча в баскетболе	Фев	Упражнения по ведению мяча	Корректировка выполнения движений	Баскетбольные мячи, свисток
51	Передачи мяча в баскетболе	Фев	Различные передачи мяча на месте и в движении	Корректировка выполнения движений	Баскетбольные мячи, свисток

52	Штрафной бросок	Фев	Техника штрафного броска	Корректировка выполнения движений	Баскетбольные мячи, свисток
53	Броски с разных точек	Февраль	Техника бросков с разных точек	Коррекция движений	Баскетбольные мячи, свисток
54	Упражнения в баскетболе	Март	Специальные упражнения в баскетболе		Баскетбольные мячи, свисток
55	Стритбол, игра на одно кольцо	Март	Тактика игры в стритбол	Правила	Баскетбольные мячи, свисток
56	Тактика игры в баскетбол	Март	Правила и тактика игры	Правила	Баскетбольные мячи, свисток
57	Броски мяча из под щита с двух шагов	Март	Броски из под щита с двух шагов	Техника	Баскетбольные мячи, свисток
58	Подвижная игра с элементами баскетбола	Март	Подвижная игра с элементами баскетбола		Баскетбольные мячи, свисток
59	Игра в баскетбол без ведения мяча	Март	Игра в баскетбол без ведения мяча	Тактика	Баскетбольные мячи, свисток
60	Специальные упражнения в баскетболе	Апрель	Передача мяча в парах в колоннах, ведение мяча с броском по кольцу, штрафной бросок, тактика и правила игры в баскетбол	корректировка выполнения движений	Баскетбольные мячи, свисток
61	Специальные упражнения в баскетболе	Апрель	Броски по кольцу с разных точек, двусторонняя игра, упражнения в баскетболе	корректировка выполнения движений	Баскетбольные мячи, свисток
62	Общеразвивающие упражнения. Двигательные приёмы и навыки	май	Бег по прямой и повороту, специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60м без учета времени с высокого старта, прыжок в длину с разбега, тройной прыжок	корректировка выполнения движений	Флажки, секундомер, рулетка
63	Общеразвивающие упражнения с элементами легкой атлетики	май	Бег 1000м без учета времени, подвижные игры с элементами легкой атлетики. Тестирование	коррекция движений	Флажки секундомер

64	Общеразвивающие упражнения с элементами легкой атлетики	май	Эстафета (веселые старты). Челночный бег, ускорение 4х60м, бег 300м	коррекция движений	Флажки, секундомер, рулетка
65	Специальные упражнения с элементами легкой атлетики	май	Бег 30м, 60м на время с низкого старта, метание малого мяча на дальность, равномерный бег до 5 минут, подвижные игры	коррекция движений	Флажки, секундомер, рулетка
66	Подвижные игры, Общеобразовательные упражнения	май	Подвижные игры с мячом. Эстафеты (Веселые старты)	коррекция движений	Свисток
67	Ускорения, техника бега	май	Ускорения 4 по 30 метров. Специальные беговые упражнения	коррекция движений	секундомер
68	Специальные беговые упражнения	Май	Бег 30 метров на время	низкий старт	секундомер

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К - полный комплект (для каждого ученика класса);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П - комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необхо-димое количест-во	Примечания
1	2	3	4
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	
	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	
	Рабочая программа по физической культуре 3-4 классы	Д	
	Учебник и пособия, которые входят в проедметную линию В.И. Ляха	Д	
	Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И Лях	Д	
	Внеурочная деятельность учащихся начальных классов.Серия (работаем по новым стандартам)	Д	

	Учебная,научная,научно-популярная литература по физической культуре,спорту,олимпийскому движению.	Д	
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
2.	Демонстрационные учебные пособия		
	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
	Плакаты методические по физической культуре	Д	Плакаты могут быть представлены в демонстрационном (настенном) виде и на электронных носителях.
	Портреты выдающихся спортсменов,деятелей физической культуры,спорта и олимпийского движения	Д	Портреты могут быть представлены в демонстрационном (настенном) виде и на электронных носителях.

	Стенды ,помогающие учителю рассказать о правилах поведения и техники безопасности на уроках	Д	
3.	Экранно- звуковые пособия		
	Аудио-визуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета Физическая культура(по цифровым носителям)	Д	Для проведения гимнастических комплексов,обучения танцевальным движениям,проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
	Записи комплексов разминки ,по различным видам спортивной и физкультурной деятельности	Д/П	В записях на видео
	Слайды (диапозитивы), соответствующие тематике, выделяемой в стандарте для разных ступеней обучения	Д	
	Карточки с заданиями по проведению утренней гимнастики	К	Проведения утренней гимнастики дома

	Вырезки из журналов и спортивных газет по темам используемых на уроках для освобожденных от занятий по физической культуре по болезни	Д/П	Могут быть использованы на уроке параллельно с учебником на бумажном носителе, отдельные задания могут быть использованы для работы дома
4.	Технические средства обучения		
	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков. Аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащенность акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
	Принтер лазерный с запасным картриджем	Д	
	Плоский телевизор в спортзале с медиоцентром	Д	Техника может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения.
	Фотоаппарат	Д	

	Средства телекоммуникации	Д	Средства телекоммуникации, включающие электронную почту, телеконференции, локальные и региональные сети, создаются в рамках материально-технического обеспечения всего образовательного учреждения при наличии необходимых финансовых и технических условий.
	Аудиоцентр	Д	Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения.
5	Учебно-практическое оборудование		
	Малый спортивный зал.	Д	
	Бассейн 12х6 м.	Д	
	Турники для подтягивания.	П	
	Щиты и кольца баскетбольные.	Д	
	Стойки для прыжков в высоту.	Д	
	Скамейки гимнастические.	Д	
	Коврики гимнастические.	К	
	Мячи баскетбольные, футбольные, для метания .	К	
	Маты гимнастические	П	
	Скакалки, палки, обручи гимнастические.	К	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- Примерные программы основного общего образования. Физическая культура– М.: Просвещение, 2014. – (Серия «Стандарты второго поколения»).
- В. И Лях Физическая культура 1-4 классы М Просвещение 2013
- Г.А. Колодницкий В. С.Кузнецов Учебно наглядное пособие для учащихся начальной школы Просвещение, 2015.
- Подвижные игры в начальной школе Просвещение, 2015.
- Журналы(Физкультура в школе) подписка.Методическая литература по физкультуре в школе Просвещение 2017-2018.

