

Рассмотрено и принято
на заседании МО учителей
предметников

_____/Н.В.Морозова/
(протокол № 1 от 28.08.23г)

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по УВР
_____/О.А.Касимова/
30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
Старопичеурской СШ
_____/Г.Р.Букина /

Приказ № 124 от 30.08.23г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Старопичеурская средняя школа

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс : 3 класс

Уровень общего образования: начальный

Учитель : Афанасьева Эмма Аркадьевна

Срок реализации программы:2023-2024 уч.г.

Количество часов по плану: всего 102 часа; в неделю: 3часа.

Планирование составлено на основе программы по физической культуре
под ред.В.И. Ляха, М.Просвещение ,2021 г.

Учебник «Физическая культура» для 1-4 классов под ред.
В.И.Ляха,М.Просвещение,2019 г.

Рабочую программу составила: _____Афанасьева Э.А.)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 3 классе в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Метапредметные

Регулятивные

обучающиеся научатся

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

познавательные

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

– конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

Предметные

обучающиеся научатся

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнять простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнять технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

- выполнять нормативы ВФСК «ГТО»

Способы контроля и оценивания образовательных достижений обучающихся.

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

- будут знать:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- научатся:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- будут демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

3. Структура и содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Содержание тем учебного курса

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

1. Гимнастика с основами акробатики (21ч)

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

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

2. Легкая атлетика (21ч) *Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

3. Лыжные гонки (20ч)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

4. Подвижные игры (40ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

п/№	№ урочка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта.	1
2	2	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1
3	3	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
4	4	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
5	5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
6	6	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
7	7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках	1
8	8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1
9	9	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
10	10	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17
11	1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1
12	2	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13	3	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1
14	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1
15	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1
16	6	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1
17	7	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	1
18	8	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
19	9	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1
20	10	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
21	11	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
22	12	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра	1

		«Передал - садись».	
23	13	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1
24	14	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
25	15	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
26	16	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
27	17	Игра «Игра «Быстро и точно».	1
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
28	1	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1
30	3	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
31	4	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	1
31	5	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет	1
33	6	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1
34	7	Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1
35	8	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1
36	9	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1
37	10	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
38	11	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
39	12	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет	1
40	13	Упражнения на гимнастической стенке.	1
41	14	Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. учет	1
42	15	Мост. 2-3 кувырка вперед	1
43	16	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
44	17	Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	1
45	18	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
46	19	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Альпинисты»	1
47	20	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	1
48	21	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1

50	2	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
51	3	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1
52	4	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
53	5	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1
54	6	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1
55	7	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
56	8	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
57	9	Повороты переступанием вокруг носков.	1
58	10	Подъем ступающим шагом.	1
59	11	Повороты переступанием. Игра «По местам».	1
60	12	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	1
61	13	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»	1
62	14	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	1
63	15	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1
64	16	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1
65	17	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
66	18	Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?»	1
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	25
67-68	1-2	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	2
69-70	3-4	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	2
71-72	5-6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	2
73-74	7-8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	2
75-76	9-10	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	2
77-78	11-12	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	2
79-80	13-14	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	2
81-82	15-16	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	2
83-84	17-18	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	2
85-86	19-20	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	2
87-88	21-22	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	2
89-90	23-24	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	2
91	25	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11
92	1	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1

93	2	Бег на 30м с высокого старта учет; поднятие и опускание туловища за 30секунд	1
94	3	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1
95	4	Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1
96	5	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет	1
97	6	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».	1
98	7	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
99	8	Прыжки в длину с разбега. учет Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
100	9	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1
101	10	Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам».	1
102	11	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	1

Рассмотрено и принято
на заседании МО учителей
предметников

_____/Н.В.Морозова/
(протокол № 1 от 28.08.23г)

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по УВР
_____/О.А.Касимова/
30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
Старопичеурской СШ
_____/Г.Р.Букина /

Приказ № 124 от 30.08.23г

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Старопичеурская средняя школа

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс : 4 класс

Уровень общего образования: начальный

Учитель : Афанасьева Эмма Аркадьевна

Срок реализации программы: 2023-2024 уч.г.

Количество часов по плану: всего 102 часа; в неделю: 3 часа.

Планирование составлено на основе программы по физической культуре
под ред.В.И. Ляха, М.Просвещение ,2021 г.

Учебник «Физическая культура» для 1-4 классов под ред.
В.И.Ляха,М.Просвещение,2019 г.

Рабочую программу составила: _____Афанасьева Э.А.)

– Планируемые результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 4 классе в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Метапредметные

Регулятивные

обучающиеся научиться

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

познавательные

- определять общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Предметные

обучающиеся научиться

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований;

- выполнять простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнять технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

- выполнять нормативы ВФСК «ГТО»

Способы контроля и оценивания образовательных достижений обучающихся.

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

2. будут знать

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

3. научатся:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические

комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

4. будут демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контроль ные упражнения	Уровень					
	в ысокий	с редний	н изкий	вы сокий	сре дний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

3. Структура и содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Содержание тем курса

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

1. Гимнастика с основами акробатики (21ч)

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

2. Легкая атлетика(21ч)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт.*
Стартовое ускорение. Финиширование.

3. Лыжные гонки (20ч)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Подъезды, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км.

4. Подвижные игры(40ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). *Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага Бег с заданным темпом и скоростью.	1
2	2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	1
3	3	Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета.	1
4	4	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места	1
5	5	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам»	1
6	6	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1
7	7	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель»	1
8	8	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) Игра «Пустое место».	1
9	9	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Белые медведи»	1
10	10	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17
11	1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1
12	2	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13	3	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1
14	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1
15	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1
16	6	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1
17	7	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	1
18	8	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
19	9	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1
20	10	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1

21	11	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
22	12	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1
23	13	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1
24	14	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
25	15	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
26	16	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
27	17	Игра «Быстро и точно».	1
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
28	1	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
30	3	Лазанье по канату в три приема.	1
31	4	Кувырок назад, кувырок вперед	1
31	5	Перелезание через препятствия.	1
33	6	Лазанье по канату в три приема.	1
34	7	Кувырок назад, кувырок вперед. Игра «Мы – гимнасты»	1
35	8	Висы на гимнастической стенке.	1
36	9	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
37	10	Лазанье по канату в три приема - учет	1
38	11	Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1
39	12	Мост с помощью и самостоятельно.	1
40	13	Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры».	1
41	14	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
42	15	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1
43	16	Упражнения на разновысоких брусьях.	1
44	17	Акробатическая комбинация - учет	1
45	18	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1
46	19	Опорный прыжок на колени.	1
47	20	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) - Учет.	1
48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.Игры.	1
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18

49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1
50	2	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	1
51	3	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
52	4	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	1
53	5	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	1
54	6	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1
55	7	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	1
56	8	Повороты переступанием в движении. Подъем полуёлочкой. Игра «Веер»	1
57	9	Подъем полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	1
58	10	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1
59	11	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1
60	12	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1
61	13	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник»	1
62	14	Торможение «плугом». Игра «Веер»	1
63	15	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км	1
64	16	Спуски с пологих склонов - учет Дистанция до 2,5 км	1
65	17	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	1
66	18	Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	1
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	25
67- 68	1-2	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение с изменением направления и скорости.	2
69- 70	3-4	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	2
71- 72	5-6	Ведение мяча с изменением направления.	2
73- 74	7-8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	2
75- 76	9-10	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	2
77- 78	11- 12	Учебная игра в «мини-баскетбол»	2
79- 80	13- 14	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	2
81- 82	15- 16	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	2
83- 84	17- 18	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	2
85- 86	19- 20	Бросок снизу по б/большому кольцу.	2
87- 88	21- 22	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	2
89- 90	23- 24	Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	2
91	25	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11
92	1	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	1
93	2	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место»	1
94	3	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет	1
95	4	Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	1
96	5	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	1

97	6	Челночный бег 3x10 м- учет. Эстафеты.	1
98	7	Шестиминутный бег. Метание мяча.	1
99	8	Метание мяча. Игра «Метко в цель»	1
100	9	Бег 1500 м без учета времени.	1
101	10	Подтягивание, наклон туловища вперед -учет. Игра «Конники-спортсмены».	1
102	11	Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги.	1