

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края


Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа № 12 имени М.К. Герасименко х.

Гарбузовая Балка муниципального образования Брюховецкий район


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей физической
культуры


Блохин Е. В.
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Директора
по УВР


Т. В.Фефелова

УТВЕРЖДЕНО

Председатель
педагогического совета


А. И.Сорокина
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 – 4 классов

хутор Гарбузовая Балка 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1.Гражданское воспитание:

— иметь представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

2.Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

7. Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих

двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия
- Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 3 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - 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
- Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 4 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения
- Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени

Уровень физической подготовленности. 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень			
	высокий	средний	низкий	Высокий
	Мальчики			
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00

3 класс

Контрольные упражнения	Нормативы			
	Мальчики			
	«5»	«4»	«3»	«5»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70
Наклон вперед сидя на полу	9	8-5	4	13

Уровень физической подготовленности. 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень			
	высокий	средний	низкий	Высокий
	Мальчики			
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00

4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы			
	Мальчики			
	«5»	«4»	«3»	«5»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80
Наклон вперед сидя на полу	10	9-5	3	12

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину.

Учащиеся ступени начального общего образования получают возможность на уроках физической культуры подготовиться к сдаче нормативов (тестов) Комплекса ГТО:

2.Содержание учебного предмета

Предмет «Физическая культура» изучается с 3 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 3 классе — 68ч, в 4 классе — 68 ч..В рабочую программу внесены изменения по количеству часов на изучение предмета с учётом материально-технической базы школы. Для бесснежных регионов России ,в школах, не имеющих соответствующие условия для обучения плаванию, время на прохождение данного материала заменяется часами из раздела кроссовая подготовка и подвижные игры. В Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» включена подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов

№ п/п	Содержание
1.1.	Знания о физической культуры
1.1.1.	Физическая культура (основные понятия)
1.1.2.	Из истории физической культуры
1.1.3.	Физические упражнения
1.2	Способы физкультурной деятельности
1.2.1	Самостоятельные занятия
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль
1.2.3.	Самостоятельные игры и развлечения
1.3.	Физическое совершенствование

1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.(Подготовка к выполнению видов ВФСК «ГТО»)
	- подвижные игры и спортивные игры
	- гимнастика с основами акробатики
	- легкая атлетика
	- лыжные гонки
	- плавание
	- кроссовая подготовка
	2.1. Региональный компонент подвижные игры с элементами баскетбола
	2.2 По выбору учителя подвижные игры с элементами волейбола).
	Итого

3 класс

1.Знания о физической культуре– 2 ч.

Физическая культура: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Знания о ВФСК «ГТО» (II ступень, возраст 9-10 лет) ВФСК «ГТО» у народов России. Связь физических упражнений с комплексом «Готов к труду и обороне». Виды испытаний (тестов). Правила выполнения тестовых заданий.

Из истории физической культуры: Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов. **Физические упражнения:** Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2 ч.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

3. Физическое совершенствование (64ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч): Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность(62 ч):

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

- Подвижные игры и спортивные игры (20 ч).

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

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. («Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Подвижные игры разных народов.)

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. («Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».)

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.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Военно- спортивная подготовка ползание по пластунам под препятствием, прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в обруч.

- Гимнастика с основами акробатики(13 ч).

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

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. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

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. Самостоятельные занятия.

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

- Легкая атлетика (15ч):

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.

- Кроссовая подготовка (5 ч):

Овладение техникой длительного бега. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бег по слабопересечённой местности до 1000 м. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный беговые упражнения, эстафеты до 60 м.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

Спортивная игра мини-футбол, техника владения мячом: а) удары по мячу ногой б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

Региональный компонент(подвижные игры с элементами баскетбола, футбола) : (5ч)

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

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;

«Мини-футбол», варианты игры в футбол. Подвижные игры на материале футбола.

По выбору учителя подвижные игры с элементами волейбола: (4ч)

Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

4 класс

1. Знания о физической культуре – 2 ч.

Физическая культура: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. **Из истории физической культуры:** История первых Олимпийских игр; Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. **Физические упражнения:** Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Знания о ВФСК «ГТО» (II ступень, возраст 9-10 лет).

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2 ч.

Выполнение закаливающих процедур. Проведение занятий в режиме дня (физкультминутка). Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой: Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Организация подвижных игр (на спортивных площадках).

3. Физическое совершенствование. (64ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч):

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (62ч):

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

- Подвижные игры и спортивные игры (20ч):

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

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.

(«Гонка мячей по кругу», «Вызовы по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-футбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.)

Подвижные игры разных народов.

- Гимнастика с основами акробатики(13 ч):

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». *Самостоятельные занятия.* Выполнение освоенных *Организуя команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.* *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия; подвижные игры на материале

- Легкая атлетика (15ч):

Овладение техникой бега. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Совершенствование бега на результат 60 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку.

Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

- Кроссовая подготовка (5ч):

Равномерный медленный бег до 5 мин. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). Овладение техникой длительного бега. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности. Эстафеты до 60м.

Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой б) остановка мяча ногой, отбор мяча, в) тактические действия в защите и нападении.

Региональный компонент(подвижные игры с элементами баскетбола, футбола)(5ч):

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»).

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). : удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

По выбору учителя подвижные игры с элементами волейбола(4ч):

подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; 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».

Общеразвивающие упражнения

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц

рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего 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; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег

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

3. Тематическое планирование.

<i>3 класс (102 ч)</i>				
Знания о физической культуре	2			
Физическая культура	1	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знания о ВФСК «ГТО» .	1	Устанавливают связь между качеством (способностями) и скоростью. Устанавливают связь между качеством и работой основных мышц человека. Учатся правилам личной гигиены. Анализируют работу своих сверстников. Узнают правила сдачи норм ГТО. Дают оценку собственной работе. Сдают какой-либо тест КФ. Руководствуются правилами профилактики травматизма. Сравнивают физкультуру с современными физкультурными занятиями. Объясняют смысл символов Олимпийских игр.
Физические упражнения	1	Виды физических упражнений. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений.	1	
Способы физкультурной деятельности	2			
Самостоятельные занятия	1	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений.	1	Учатся организовывать занятия физкультурно-оздоровительные мероприятия (рекреативные, спортивные и т.д.)
Самонаблюдение и контроль	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	Отрабатывают умение планировать и оценивать учебные действия.
Физическое совершенствование	64			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	2	Осваивают универсальные упражнения организующих упражнений. Проводят простейшие занятия на развитие физического развития и здоровья. Определяют нагрузки во время утренней гимнастики по частоте сердечных сокращений.

Спортивно-оздоровительная деятельность .	62			
Подвижные игры	10	Игровые задания с использованием строевых упражнений	2	Осваивают универсальные умения самостоятельной организации подвижных игр. Излагают правила проведения подвижных игр. Выполняют двигательные действия, сформированные в подвижных играх. Взаимодействуют при выполнении технических действий в играх. Принимают адекватные решения в игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость в подвижных играх. Соблюдают правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в играх. Осваивают умения выполнять физические упражнения. Проявляют качества.
		Игровые задания на внимание.	2	
		Игровые задания на ловкость.	2	
		Игры с элементами бега	2	
		Игры на координацию.	1	
		Игры с элементами метания.	1	
Спортивные игры	10			
Футбол	4	Удар по неподвижному катящемуся мячу.	1	Проявляют быстроту и ловкость в подвижных играх. Соблюдают правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в играх. Осваивают умения выполнять физические упражнения. Проявляют качества.
		Ведение, остановка мяча	1	
Баскет бол	4	Подвижные игры на материале футбола.	2	Проявляют быстроту и ловкость в подвижных играх. Соблюдают правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в играх. Осваивают умения выполнять физические упражнения. Проявляют качества.
		Специальные передвижения без мяча.	1	
		Ведение мяча. Броски мяча в корзину	1	
Волейбол	2	Подвижные игры на материале баскетбола.	2	Проявляют быстроту и ловкость в подвижных играх. Соблюдают правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в играх. Осваивают умения выполнять физические упражнения. Проявляют качества.
		Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	2	
Гимнастика с основами акробатики	13	Строевые действия в шеренге и колонне	1	Различают и выполняют строевые действия «Смирно!», «Вольно!», «Сместе!», «Равняйся!», «Смирно!». Осваивают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения работы в группах при разучивании упражнений. Выявляют характерные особенности акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения определять величину нагрузки по частоте сокращений при выполнении упражнений на развитие силы. Соблюдают правила техники выполнения акробатических упражнений. Соблюдают правила техники выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности.
		Упражнения в группировке		
		Передвижение по гимнастической стенке.	2	
		Перекаты; стойка на лопатках.	1	
		Кувырки вперёд	2	
		Упоры; седы.	2	
		Акробатические комбинации.	2	
		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	
		Элементы лазанья и перелезания.	1	
		Гимнастический мост.	4	
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине	2	
		Опорный прыжок.	1	
Преодоление полосы препятствий	2			
Лёгкая атлетика	15	Беговые упражнения	2	

				Проявляют качества сил и координации. Соблюдают правила техники выполнения бросков. Проявляют качества сил при выполнении бросков.
		Бег с изменяющимся направлением движения	1	
		Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	1	
		Беговые упражнения из разных положений	2	
		Челночный бег	1	
		Прыжковые упражнения на месте и с продвижением	1	
		Прыжковые упражнения в длину	2	
		Беговые упражнения с ускорением	1	
		Спрыгивание и запрыгивание	1	
		Броски большого мяча на дальность	1	
		Броски большого мяча разными способами.	1	
		Метание: малого мяча в вертикальную цель	1	
		Прыжковые упражнения в высоту	2	
		Прыжки в длину с разбега	1	
		Высокий старт с ускорением	1	
Кроссовая подготовка	5			
		Овладение техникой длительного бега.	5	усваивают основные понятия, описывают и осваивают технику бега.
		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	3	выполняют упражнения, выбирать и контролировать частоту сердечных сокращений.
		Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	3	применяют передвигаться по местности для развития координационных способностей и выносливости.
		Спортивная игра мини-футбол, техника владения мячом.	3	выносятся соперниками в процессе игры, соблюдают технику безопасности, конструктивно разрешают спорные ситуации, учитывают интересы сторон и пытаются планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения, используют кроссовую подготовку для активного отдыха.
Региональный компонент: подвижные игры с элементами баскетбола, футбола	5			
		Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности.
		Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	соблюдают правила техники безопасности при выполнении подвижных, спортивных игр и упражнений.
		Подвижные игры на материале баскетбола .	1	используют кроссовую подготовку для активного отдыха. Применяют специальную одежду для занятий в зале.

				Включают упражнения . занятий по физической ку
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	2	
		«Мини-футбол», варианты игры в футбол.	1	
		Подвижные игры на материале футбола.	1	
По выбору учителя: подвижные игры с элементами волейбола	4	Подбрасывание мяча; подача мяча.	2	
		Приём и передача мяча	2	
		Подвижные игры на материале волейбола.	3	
ИТОГО:	68			
4 класс (102 ч)				
Знания о физической культуре	2			
<i>Физическая культура</i>		Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила предупреждения травматизма.	1	Определяют и кратко хар культуру как занятия физ подвижными и спортивными. раскрывают связь физиче военной
<i>Физические упражнения</i>		Физическая подготовка. Знания о ВФСК «ГТО» (II ступень, возраст 9-10 лет).	1	деятельностью человека. символики и ритуалов ОИ возрождения ОИ. Объясн Кубертена в становлении
Способы физкультурной деятельности	2			Называют известных рос чемпионов ОИ. Знакомят нормативов (тестов) ВФС собственным возможност
<i>Самостоятельные занятия.</i>		Выполнение закалывающих процедур. Проведение занятий в режиме дня (физкультминутка).	1	Комплекса ГТО. Выявляют различие в осн передвижения человека. I
<i>Самонаблюдение и контроль</i>		Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений .	1	зависимости частоты сер, особенностей выполнения. Измеряют (пальпаторно) сокращений. Общаются и игровой деятельности.
Физическое совершенствование	64			
<i>Физкультурно-оздоровительная</i>	2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Осваивают универсальны организующих упражнен
		Комплексы дыхательных упражнений.	1	Осваивают универсальны дыхательных упражнений

Спортивно-оздоровительная деятельность	62			
<i>Подвижные игры</i>	10	Игровые задания с использованием строевых упражнений	2	Осваивают универсальные самостоятельной организации подвижных игр. Излагают проведения подвижных и двигательные действия, с подвижных игр. Взаимод при выполнении технических играх. Принимают адекватной игровой деятельности.
		Игровые задания на внимание.	2	
		Игровые задания на ловкость.	2	
		Игры с элементами бега	2	
		Игры на координацию.	3	
		Игры с элементами метания.	2	
<i>Спортивные игры</i>	10	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	Проявляют быстроту и ловкости подвижных игр. Соблюдают техники безопасности во взаимодействии в парах выполнении технических игр. Соблюдают дисциплины безопасности в условиях деятельности.
<i>Футбол</i>		Остановка мяча; ведение мяча	1	Осваивают умения выполнения физические упражнения. Развивают физические качества.
		Подвижные игры на материале футбола.	2	
<i>Баскетбол</i>		Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	Осваивают умения выполнения физические упражнения. Развивают физические качества.
		Подвижные игры на материале баскетбола.	2	
<i>Волейбол</i>		Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча	1	Осваивают умения выполнения физические упражнения. Развивают физические качества.
		Подвижные игры на материале баскетбола.	2	
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	13	Строевые действия в шеренге и колонне	1	Различают и выполняют команды «Смирно!», «Вольно!», «Сместе!», «Равняйся!», «Сделай!» разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических комбинаций универсальные умения по группам при разучивании упражнений. Выявляют характерные особенности акробатических упражнений. Осваивают универсальные величины нагрузки по час сокращений при выполнении развития физических качеств. Соблюдают правила техники выполнения акробатических упражнений.
		Упражнения в группировке	2	
		Передвижение по гимнастической стенке.	1	
		Перекаты; стойка на лопатках.	2	
		Кувырки вперёд	2	
		Упоры; седы.	2	
		Акробатические комбинации.	1	
		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	
		Элементы лазанья и перелезания.	2	
		Гимнастический мост.	2	
Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1			
		Опорный прыжок.	2	
		Преодоление полосы препятствий	2	
<i>Лёгкая атлетика</i>	15	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения координационных, скоростных
		Бег с изменяющимся направлением движения	2	
		Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	1	
		Беговые упражнения из разных	1	

		положений		Демонстрируют вариации упражнений. Соблюдают правила техники выполнения гимнастических прикладной направленности. Проявляют качества силы при выполнении бросков
		Челночный бег	3	
		Прыжковые упражнения на месте и с продвижением	1	
		Прыжковые упражнения в длину	3	
		Беговые упражнения с ускорением	1	
		Спрыгивание и запрыгивание	1	
		Броски большого мяча на дальность	1	
		Броски большого мяча разными способами	2	
		Метание: малого мяча в вертикальную цель	4	
		Прыжковые упражнения в высоту	2	
		Прыжки в длину с разбега	1	
		Высокий старт с ускорением	1	
<i>Кроссовая подготовка</i>	5	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	3	Применяют беговые упражнения динамических, скоростных упражнений. Демонстрируют вариации упражнений. Владеют мячом (ведение, передача неподвижного и катящегося мяча) игр
		Равномерный бег, медленный бег, бег до 5-8 мин.	3	
		Бег с преодолением препятствий.	3	
		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	3	
		Спортивная игра мини-футбол	2	
<i>Региональный компонент: подвижные игры с элементами баскетбола, футбола</i>	5	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Описывают разучиваемые спортивные игры. Осваивают технические действия. Моделируют технические действия деятельности. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий игр. Осваивают универсальные эмоции во время учебной деятельности.
		Подвижные игры с элементами футбола	1	
		Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).	3	
		Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»)	2	
<i>По выбору учителя: подвижные игры с элементами волейбола</i>	4	Подбрасывание, подача, приём и передача мяча.	3	перемещаются, владеют мячом в играх согласно технике ведения игр. Описывают разучиваемые спортивные игры. Осваивают технические действия деятельности. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий игр. Осваивают универсальные эмоции во время учебной деятельности.
		Подвижные игры с элементами волейбола	4	
ИТОГО	168			