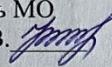


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Токаревская средняя общеобразовательная школа № 1

«РАССМОТРЕНО» руководитель МО Пашкова Н.В. 	«СОГЛАСОВАНО» зам. директора по УВР  Титова Т.В.	«УТВЕРЖАЮ» ИО директора МБОУ ТСОШ №1 Титова Т.В.  Приказ №113 от «30»08.2023 г.
Протокол № 1 от «2»908.2023 г	Протокол №1 от 29»08.2023 г	

**Рабочая программа**

Учебный предмет: **Физическая культура**  
Предметная область: **Физическая культура**  
Класс: 3-4

**2023-2024 учебный год**

Рассмотрена на педагогическом совете  
МБОУ Токаревской СОШ №1  
Протокол № 1 от 28.08.2023

р.п. Токаревка

*Рабочая программа составлена для обучающихся 3 - 4 классов, в том числе для обучающихся с ОВЗ по варианту 7.1*

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- ⑩ формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- ⑩ формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- ⑩ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ⑩ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ⑩ принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- ⑩ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ⑩ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ⑩ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ⑩ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ⑩ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- ⑩ знакомство, популяризация и продвижение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся начальной школы;
- ⑩ подготовка и сдача нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- ⑩ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ⑩ освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- ⑩ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ⑩ формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ⑩ освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- ⑩ использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- ⑩ активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- ⑩ использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- ⑩ овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- ⑩ овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- ⑩ готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- ⑩ 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;
- ⑩ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- ⑩ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ⑩ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- ⑩ умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- ⑩ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ⑩ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ⑩ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### **3 класс**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

**Третьеклассники научатся:**

- ⑩ Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- ⑩ Выполнять строевые упражнения;
- ⑩ Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- ⑩ Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**Третьеклассники** получают возможность научиться:

- ⑩ Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- ⑩ Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- ⑩ Различать особенности игры волейбол, футбол;
- ⑩ Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- ⑩ Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- ⑩ Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- ⑩ Анализировать ответы своих сверстников.

### **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»**

**Третьеклассники** научатся:

- ⑩ Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- ⑩ Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- ⑩ Выполнять строевые упражнения;
- ⑩ Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- ⑩ Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- ⑩ Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- ⑩ Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- ⑩ Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;

- ⑩ Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- ⑩ Проходить станции круговой тренировки;
- ⑩ Лазать по гимнастической стенке;
- ⑩ Лазать по канату в три приема;
- ⑩ Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- ⑩ Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- ⑩ Прыгать в скакалку в тройках;
- ⑩ Выполнять вращение обруча.

**Третьеклассники** получают возможность научиться:

- ⑩ Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- ⑩ Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- ⑩ Правилам тестирования виса на время;
- ⑩ Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- ⑩ Выполнять различные варианты вращения обруча;
- ⑩ Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- ⑩ Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- ⑩ Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- ⑩ Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- ⑩ Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

### **Раздел « Легкая атлетика »**

**Третьеклассники** научатся:

- ⑩ Технике высокого старта;
- ⑩ Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- ⑩ Пробегать дистанцию 30 м;
- ⑩ Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- ⑩ Прыгать в длину с места и с разбега;

- ⑩ Прыгать в высоту с прямого разбега;
- ⑩ Прыгать в высоту спиной вперед;
- ⑩ Прыгать на мячах – хопаз;
- ⑩ Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- ⑩ Метать мяч на точность;
- ⑩ Проходить полосу препятствий.

**Третьеклассники** получат возможность научиться:

- ⑩ Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- ⑩ Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- ⑩ Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- ⑩ Описывать технику беговых упражнений
- ⑩ Осваивать технику бега различными способами
- ⑩ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- ⑩ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- ⑩ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- ⑩ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- ⑩ Описывать технику прыжковых упражнений.
- ⑩ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- ⑩ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- ⑩ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- ⑩ Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- ⑩ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- ⑩ Описывать технику бросков большого набивного мяча.

- ⑩ Осваивать технику бросков большого мяча.
- ⑩ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- ⑩ Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- ⑩ Описывать технику метания малого мяча.
- ⑩ Осваивать технику метания малого мяча.
- ⑩ Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- ⑩ Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

### **Раздел «Лыжная подготовка»**

**Третьеклассники** научатся:

- ⑩ Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- ⑩ Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- ⑩ Переносить лыжи под рукой и на плече;
- ⑩ Проходить на лыжах 1,5 км;
- ⑩ Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- ⑩ Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- ⑩ Тормозить «плугом»;
- ⑩ Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Третьеклассники** получат возможность научиться:

- ⑩ Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- ⑩ Осваивать универсальные умения;
- ⑩ Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- ⑩ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- ⑩ Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- ⑩ Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

- ⑩ Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- ⑩ Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- ⑩ Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

### **Раздел « Подвижные и спортивные игры»**

**Третьеклассники** научатся:

- ⑩ Давать пас ногами и руками;
- ⑩ Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- ⑩ Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- ⑩ Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- ⑩ Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- ⑩ Участвовать в эстафетах;
- ⑩ Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- ⑩ Играть в подвижные игры.

**Третьеклассники** получают возможность научиться:

- ⑩ Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- ⑩ Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- ⑩ Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- ⑩ Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- ⑩ Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- ⑩ Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- ⑩ Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- ⑩ Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- ⑩ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- ⑩ Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- ⑩ Осваивать технические действия из спортивных игр;

- ⑩ Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- ⑩ Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- ⑩ Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- ⑩ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- ⑩ Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- ⑩ Развивать физические качества.

**Третьеклассники должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см.табл. 3).**

Контроль ные упражнен ия	Малычики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягива ние на низкой переклади не из вися лежа,(д). на высокой (м) кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	п/п	Тема урока
<b>Легкая атлетика 20 часов</b>		
1	1	Техника безопасности
2	2	Развитие скоростных способностей.
3	3	Развитие скоростных способностей Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>
4	4	Бег 30-60м. развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
5	5	Развитие силовых способностей и прыгучести.
6	6	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
7	7	Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
8	8	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний»
9	9	Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
10	10	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»
11	11	Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
12	12	Техника низкого старта
13	13	30м с низкого старта на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
14	14	Техника высокого старта.60м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
15	15	Челночный бег 3x10 м на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
16	16	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»
17	17	Метание набивного мяча на дальность
18	18	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.

19	19	Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к сдаче нормативов
20	20	Полоса препятствий
<b>Футбол 6 часов</b>		
21	1	Бег в равномерном темпе 15 мин.
22	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и Остановки мяча.
23	3	Ведение мяча с изменением направления. Отбор мяча
24	4	Техника удара. Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.
25	5	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.
26	6	Игра по упрощенным правилам.
<b>Баскетбол 6 часов</b>		
27	1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.
28	2	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»
29	3	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»
30	4	Передача мяча снизу, от груди
31	5	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»
32	6	Ведение мяча на месте и в движении. «Игра «Мяч по кругу»
<b>Гимнастика 15 часов</b>		
33	1	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Строевой шаг, размыкание на месте.
34	2	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты
35	3	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка ногами»
36	4	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»
37	5	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Игра с чехардой»
38	6	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя
39	7	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса
40	8	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой ног
41	9	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»
42	10	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»
43	11	Преодоление полосы препятствий
44	12	Произвольное преодоление простых препятствий
45	13	Преодоление полосы препятствий
46	14	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»
47	15	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка»
<b>Лыжная подготовка 14 часов</b>		

48	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
49	2	Ступающий шаг без палок
50	3	Скользкий шаг без палок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
51-52	4-5	Совершенствование Ступающего и скользящего шага.
53	6	Повороты переступанием вокруг пяток
54	7	Повороты переступанием вокруг носков
55	8	Повороты переступанием вокруг носков
56	9	Спуски в высокой стойке
57	10	Подъем «лесенкой»
58-59	11-12	Передвижение на лыжах до 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
60-61	13-14	Игры на лыжах.
<b>Подвижные игры 19 часов</b>		
62	1	Техника безопасности на уроках подвижных игр
63	2	Встречная эстафета с преодолением препятствий
64	3	Челнок
65	4	Переправа
66	5	Эстафета с элементами баскетбола
67	6	Борьба за мяч
68	7	Игры с элементами волейбола
69	8	Снайперы
70	9	Круговая эстафета
71	10	Защита ворот
72	11	Перетягивание каната
73	12	Преследователи
74	13	Преодоление полосы препятствий
75	14	Круговая тренировка
76	15	Совершенствование броска двумя руками от груди.

77	16	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах
78	17	Ведение мяча с изменением направления
79	18	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом
80	19	Игровой урок снайперы, выбивалы.

### О.Ф.П. 9 часов

81	1	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. Дневник самоконтр
82	2	ОФП. Равномерный бег (6 минут)
83	3	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета).
84	4	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.
85	5	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.
86	6	Комплекс упражнений на развитие гибкости.
87	7	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости.
88	8	Комплекс упражнений на развитие координации.
89	9	Восстановление организма после физической нагрузки Медленный бег (до Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### Легкая атлетика 16 часов

90	1	Техника безопасности
91	2	Бег до 3 мин
92	3	Эстафеты
93	4	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
94	5	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
95	6	Бег до 3 мин
96	7	Прыжки с высоты до 40 см
97	8	Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
98	9	Эстафеты с прыжками (со скакалкой)
99	10	6-минутный бег с учетом времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
100- 101	11-12	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.
102- 103	13-14	Метание в цель с 4-5 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
104	15	Развитие силовых способностей и прыгучести
105	16	Бег 30-60м. развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче нормат ГТО.

### 4 класс

### Раздел «Знания о физической культуре»

### **Четвероклассники научатся:**

- ⑩ Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- ⑩ Выполнять строевые упражнения;
- ⑩ Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- ⑩ Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

### **Четвероклассники получают возможность научиться:**

- ⑩ Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- ⑩ Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- ⑩ Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- ⑩ Рассказывать историю появления мяча и футбола;
- ⑩ Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
- ⑩ Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- ⑩ Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- ⑩ Анализировать ответы своих сверстников.
- ⑩ Составлять индивидуальный режим дня.
- ⑩ Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

## **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»**

### **Четвероклассники научатся:**

- ⑩ Выполнять строевые упражнения;
- ⑩ Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- ⑩ Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- ⑩ Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- ⑩ Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- ⑩ Выполнять мост;
- ⑩ Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- ⑩ Выполнять упражнения на кольцах;

- ⑩ Выполнять опорный прыжок;
- ⑩ Проходить станции круговой тренировки;
- ⑩ Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- ⑩ Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- ⑩ Крутить обруч;
- ⑩ Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- ⑩ Подтягиваться, отжиматься.

**Четвероклассники** получают возможность научиться:

- ⑩ Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- ⑩ Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- ⑩ Правилам тестирования виса на время;
- ⑩ Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- ⑩ Выполнять различные варианты вращения обруча;
- ⑩ Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- ⑩ Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- ⑩ Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- ⑩ Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- ⑩ Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
- ⑩ Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- ⑩ Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- ⑩ Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- ⑩ Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- ⑩ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

- ⑩ Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- ⑩ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- ⑩ Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- ⑩ Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- ⑩ Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- ⑩ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- ⑩ Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- ⑩ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- ⑩ Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

### **Раздел «Легкая атлетика»**

**Четвероклассники** научатся:

- ⑩ Пробегать 30 и 60м на время;
- ⑩ Выполнять челночный бег;
- ⑩ Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- ⑩ Прыгать в длину с места и с разбега;
- ⑩ Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- ⑩ Проходить полосу препятствий;
- ⑩ Бросать набивной мяч способами «из – за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- ⑩ Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

**Четвероклассники** получают возможность научиться:

- ⑩ Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- ⑩ Описывать технику беговых упражнений;
- ⑩ Осваивать технику бега различными способами;
- ⑩ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;

- ⑩ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- ⑩ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- ⑩ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- ⑩ Описывать технику прыжковых упражнений.
- ⑩ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- ⑩ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- ⑩ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- ⑩ Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- ⑩ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- ⑩ Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- ⑩ Осваивать технику бросков большого мяча;
- ⑩ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- ⑩ Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- ⑩ Описывать технику метания малого мяча;
- ⑩ Осваивать технику метания малого мяча;
- ⑩ Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- ⑩ Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

### **Раздел «Лыжная подготовка»**

**Четвероклассники** научатся:

- ⑩ Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- ⑩ Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- ⑩ Переносить лыжи под рукой и на плече;
- ⑩ Проходить на лыжах 1,5 км;

- ⑩ Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- ⑩ Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- ⑩ Тормозить «плугом»;
- ⑩ Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Четвероклассники** получают возможность научиться:

- ⑩ Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- ⑩ Осваивать универсальные умения;
- ⑩ Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- ⑩ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- ⑩ Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- ⑩ Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- ⑩ Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- ⑩ Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- ⑩ Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

### **Раздел «Подвижные и спортивные игры»**

**Четвероклассники** научатся:

- ⑩ Давать пас ногами и руками;
- ⑩ Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- ⑩ Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- ⑩ Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- ⑩ Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- ⑩ Участвовать в эстафетах;
- ⑩ Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- ⑩ Играть в подвижные игры.

**Четвероклассники** получают возможность научиться:

- ⑩ Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- ⑩ Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

- ⑩ Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- ⑩ Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- ⑩ Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- ⑩ Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- ⑩ Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- ⑩ Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- ⑩ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- ⑩ Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- ⑩ Осваивать технические действия из спортивных игр;
- ⑩ Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- ⑩ Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- ⑩ Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- ⑩ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- ⑩ Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- ⑩ Развивать физические качества.

**Четвероклассники должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).**

Контроль ные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладе	6	4	3	18	15	10

не из вися лежа,(д). на высокой (м) кол-во раз						
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

### Календарно-тематическое планирование по физкультуре для 4 класса

№ п/п	№ урока	Тема	Форма
<b>Лёгкая атлетика (20 часов).</b>			
1.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх, на л/а, оказание первой помощи.	Фронтальный оп
2.	2	Строевые упражнения. Строевые команды становись, равняйся, смирно. Перестроение из колонны по 1, по 3, по 4.	Корректировка в
3.	3	Удержание тела в вися на перекладине, прыжки в длину с места. П/и «Выше ноги от земли».	Фиксирование р
4.	4	Бег 500 м. Дневник самоконтроля. Измерение пульса.	Корректировка т правильности ды
5.	5	Передвижения в колонне с поворотами, повороты кругом. Расчет по порядку.	Корректировка в
6.	6	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. П/и «Воробы и вороны». Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Фиксирование р
7.	7	Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени. П/и «Играй играй мяч не теряй».	Корректировка т
8.	8	Бег 30 м с максимальной скоростью(3-4 повт). П/и «Салки». Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Корректировка т бега.
9.	9	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Органы кровообращения, эмоции.	Корректировка д
10.	10	Равномерный бег на 1000 метров. П/и «Мяч водящему». Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Корректировка т бега.

11.	11	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Посадка картофеля».	Выполнение пра
12.	12	Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. П/и «Жмурки».	Корректировка д
13.	13	Бег с изменением направления и длины шагов.	Корректировка д
14.	14	Закаливание и его значение.	Фронтальный оп
15.	15	Бег 60 метров с максимальной скоростью(2-3 повт). Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Корректировка т бега.
16.	16	Многоскоки. П/и «Школа мяча».	Корректировка д
17.	17	Прыжки от 60 до 110 см. Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Корректировка т длину.
18.	18	Прыжки в высоту с прямого и косого разбега.	Корректировка т высоту.
19.	19	Преодоление 3,4,5 препятствий бегом.	Страховка в сло
20.	20	Древнегреческие Олимпийские игры.	Фронтальный оп
Футбол (6 часов).			
21.	1	Стойки и перемещения игрока. Остановки и повороты во время бега.	Корректировка д
22.	2	Подвижные игры: «Точная передача», «Не давай мяч водящему».	Корректировка д выполнение пра
23.	3	Остановка мяча, удары на точность.	Корректировка т
24.	4	Передача мяча на месте и в движении.	Корректировка т
25.	5	П/и «Мяч в ворота».	Корректировка т соблюдение пра
26.	6	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	Корректировка т
Баскетбол (8 часов).			
27.	1	Стойки, передвижения и остановки баскетболиста.	Корректировка т
28.	2	Броски набивного мяча на дальность из-за головы двумя руками, от груди, из положения стоя и сидя.	Корректировка т и фиксирование
29.	3	Подвижная игра: «Борьба за мяч».	Соблюдение пра
30.	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Корректировка т
31.	5	Ведение мяча с изменением направления.	Корректировка т
32.	6	Броски мяча в цель (в кольцо, мишень, обруч).	Корректировка т
33.	7	Подвижная игра: «Десять передач».	Соблюдение пра
34.	8	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Корректировка т соблюдение пра
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).			
35.	1	Повторный инструктаж по т/б. Строевые команды.	Фронтальный оп

36.	2	Полушпагаты, выкруты с гимнастической палкой, скакалкой, сгибание туловища в стойке.	Корректировка д
37.	3	Прыжки со скакалкой за 30 сек. Эстафетный бег со скакалкой.	Фиксирование р
38.	4	Подвижные игры: «Бег паучком», «Эстафета», «Победа».	Корректировка д над правильност
39.	5	Комплекс корректирующих упражнений на формирование осанки	Корректировка д
40.	6	Кувырки вперед, назад и перекатом, стойка на лопатках.	Корректировка д
41.	7	Опорный прыжок с наибольшего разбега, в упор стоя на колени, переходом в упор присев, соскок.	Корректировка д
42.	8	Самостраховка на бок, на спину, кувырком.	Корректировка д
43.	9	Подвижная игра: «Борьба за предмет».	Корректировка д
44.	10	Переноска партнера в парах, прыжковые упражнения с предметом. Комплекс упражнений с отягощением.	Корректировка д
45.	11	Способы передвижения по полу, скамье, бревну.	Корректировка д
46.	12	Висы, упоры. Поднимание ног в висе на гимн. стенке.	Контроль
Лыжная подготовка (12 часов).			
47.	1	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Температурный режим. Переноска и надевание лыж.	Фронтальный оп
48.	2	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палками. Передвижение скользящим шагом.	Корректир
49.	3	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Катание с горы. Спуски на склонах. Подъемы лесенкой, ёлочкой.	Корректировка д
50.	4	Спуски в высокой и низкой стойках. П/и «Быстрый лыжник».	Корректир
51.	5	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Корректир
52.	6	Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах в медленном темпе 1,5 км без палок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Корректир
53.	7	Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах в медленном темпе 1,5 км с палками. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Корректир
54.	8	Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Оценк
55.	9	Одновременный двухшажный ход. Подъём «Ёлочкой». Игра «На одной лыже». Торможение «Плугом».	Корректир соблюде
56.	10	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Игра «Быстрый лыжник».	Корректир соблюде
57.	11	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Корректир соблюде
58.	12	Переноска и надевание лыж. Соревнование с дистанцией 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Корректировка д
Подвижные игры (20 часов).			
59.	1	Т/б по подвижным играм. Игра: «Заяц без логова».	Корректировка т игры

60.	2	Игра: «Удочка», круговая эстафета.	Корректировка т игры
61.	3	Игра: «Кто обгонит».	Корректировка т игры
62.	4	Игра: «Через кочки и пенёчки».	Корректировка т игры
63.	5	Игры: «Наступление», «Метко в цель».	Корректировка т игры
64.	6	Игра: «Кто дальше бросит».	Корректировка т игры
65.	7	Игра: «Волк во рву».	Корректировка т игры
66.	8	Игра: «Прыжки по полосам».	Корректировка т игры
67.	9	Игра: «Наступление», круговая эстафета.	Корректировка т игры
68.	10	Игра: «Кто обгонит».	Корректировка т игры
69.	11	Игры: «Прыжки по полосам», «Кто обгонит».	Корректировка т игры
70.	12	Игра: «Пустое место».	Корректировка т игры
71.	13	Игра: «Белые медведи».	Корректировка т игры
72.	14	Игры: «Пустое место», круговая эстафета.	Корректировка т игры
73.	15	Игра «Перестрелка».	Корректировка т игры
74.	16	Игра «Пионербол».	Корректировка т игры
75.	17	Игра «Мяч через сетку».	Корректировка т игры
76.	18	Игра «Мяч с четырех сторон».	Корректировка т игры
77.	19	Игра «Мяч капитану».	Корректировка т игры
78.	20	Игры: «Пионербол», «Перестрелка».	Корректировка т игры
ОФП (12 часов).			
79.	1	Бег 400 метров.	Корректировка т бега
80.	2	Правильная осанка. Упражнения с отягощением.	Индивидуализац
81.	3	Прыжки в высоту на месте и движении с касанием подвешенных ориентиров.	Корректировка т
82.	4	Эстафеты с прыжками на одной, двух ногах.	Корректировка т
83.	5	Игра «Охотники и утки».	Корректировка т игры
84.	6	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Фиксирование р

85.	7	Игра «Круговая лапта».	Корректировка т игры
86.	8	Совершенствование эстафетного бега.	Корректировка т
87.	9	Специальные беговые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Корректировка т
88.	10	Высокий старт. Стартовые ускорения.	Корректировка т ускорений
89.	11	Бег 100 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Корректировка т
90.	12	Кросс по пересеченной местности до 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Корректировка т бега
Легкая атлетика (15 часов).			
91.	1	Т/б на уроках л/а. Высокий старт. Стартовые ускорения. Бег 60 м.	Корректировка т бега
92.	2	Метание мяча в цель с 7 шагов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Корректировка т
93.	3	Низкий старт. Стартовые ускорения (3-5 повт).	Корректировка т бега
94.	4	Бег с переходом на ходьбу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Корректировка т бега
95.	5	Равномерный бег до 10 минут.	Индивидуализац
96.	6	Удержание вися на перекладине. Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Фиксирование р
97.	7	Челночный бег 3*10 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Фиксирование р
98.	8	Игра «Круговая лапта»	Корректировка т игры
99.	9	Бег с ускорениями от 30 до 40 м.	Корректировка т бега
100.	10	Бег 30, 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Фиксирование р
101.	11	Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Фиксирование р
102.	12	6-ти минутный бег. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Индивидуализац
103.	13	Тестирование. Подготовка к сдаче нормативов ГТО,	Фиксирование р
104.	14	Полоса препятствий.	Корректировка т преодоления пол
105.	15	Подведение итогов учебного года.	Фронтальный оп

## Содержание учебного курса

### Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

Содержание учебного предмета

### **3 класс**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятия о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятия физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

#### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж.

Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения ( психорегуляции ).

### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания – брасс и кроль на груди).

## Виды проверки

- 1) Входная проверочная работа - тесты (мальчики и девочки).
- 2) Годовая контрольная работа - тесты (мальчики и девочки).
- 3) Обязательные испытания (сдача контрольных нормативов).

Контроль ные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	3 класс (9 лет)					
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (д). на высокой (м) кол-во раз	0	1	3	3	8	14
Челночный бег 3х10 метров, сек	10.2	9.6	8.8	10.8	10.2	9.3
Бег 30 м с высокого старта, с	6.8	6.1	5.1	7.0	6.2	5.3
Прыжок в длину с места, см	120	145	175	110	135	165
Наклон вперёд из положения сидя, см.	1	4	8	2	7	13

--	--	--	--	--	--	--

## 4 класс

### Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятия о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятия физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики

плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения ( психорегуляции ).

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекуты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания – брасс и кроль на груди).

### **Итоговая аттестация**

- 1) Входная проверочная работа - тесты (мальчики и девочки).
- 2) Итоговая контрольная работа за курс начальной школы - тесты (мальчики и девочки).
- 3) Обязательные испытания (сдача контрольных нормативов).

Контроль ные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	4 класс (10 лет)					
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,(д). на высокой	0	1	4	3	9	16

(м) КОЛ-ВО раз						
Челночный бег 3х10 метров, сек	9.9	9.2	8.6	10.4	9.9	9.1
Бег 30 м с высокого старта, с	6.6	5.9	5.0	6.6	6.0	5.2
Прыжок в длину с места, см	130	155	185	120	145	175
Наклон вперёд из положения сидя, см.	2	5	8	3	8	14

### 3 класс 4 класс

п./п.	Разделы программы	Учебные часы
1	Основы знаний	13
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	23
4	Лыжная подготовка	19
5	Подвижные игры и спортивные игры	26

6	Итого	105
---	-------	-----