

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Толстомысенская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Попкова А.В.

Протокол №15

От «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Погодина Е.А.

Приказ № 119

От «31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022 - 2023 учебный год

Учитель: Клейнкнехт Светлана Анатольевна

Предмет: Физическая культура

Класс: 4а ;4в

п. Толстый Мыс 2022

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре 3-го класса разработана на основе: Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012г.

- Закона РФ «Об образовании»;
- Учебного плана школы.

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012г.

УМК обучающегося:

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» В.И. Ляха -9-е изд.- М: Просвещение 2009.-190с.

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.
- Ура, физкультура! 1-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 68 часа в год, по 2 часа в неделю.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 4-го класса разработана на основе:

Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012г.

- Закона РФ «Об образовании»;

- Учебного плана школы.

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012г.

УМК обучающегося:

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» В.И. Ляха -9-е изд.- М: Просвещение 2009.-190с.

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 1-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

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

1.1 Общая характеристика предмета

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

• **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к

- определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1.2 Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 68 часов в год, по 2 часа в неделю. Данная рабочая программа предусматривает материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и спортивных игр (8 часов для 2 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

1.3 Планируемые результаты учебного курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в

процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися 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 учётом требований её 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 учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию,

гибкость) и различать их между собой;

- *организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- *отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;*
- *организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;*
- *измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);*
- *выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;*
- *выполнять организующие строевые команды и приёмы;*
- *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);*
- *выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);*
- *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.*

1.4 Содержание учебного предмета

В программу включены следующие разделы: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами спортивных игр. Раздел «легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Одним из ведущих требований к требованию уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. В целях контроля два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность и в цель. Сдача нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО»

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

1.5 Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Кол-во часов в ГОДУ
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	20
Легкая атлетика	20
Лыжная подготовка	8
Подвижные игры	16
Общее количество часов	68

Знания о физической культуре

«Знания о физической культуре» выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

«Гимнастика с элементами акробатики» – выполнять строевые упражнения(строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

«Легкая атлетика» – технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча)на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 × 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мяча - хопках, бросать набивной мяч (весом 1 кг)на дальность способом «снизу», «от груди»,«из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

«Лыжная подготовка» – передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со

склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

Плавание – техника безопасности и виды плавания

«Подвижные и спортивные игры» давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ ур ка	Дата проведения		Тема урока	содержания деятельности	Планируемые результаты
	план	факт			
1	2		3	4	5
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Знать: какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	Знать: как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»
3			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м, разучивание подвижной игры «Собачки ногами»	Знать: как проходит тестирование челночного бега 3x 10, правила подвижной игры «Собачки ногами»
4			Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»

5			Тестирование метания мешочка на дальность	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами»
Знания о физической культуре			1		
6			Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»
Подвижные и спортивные игры			1		
7			Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»
Лёгкая атлетика 3-					
8			Прыжок в длину с разбега	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»
9			Прыжки в длину с разбега на результат	Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать: как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Собачки ногами»

10			Тестирование метания малого мяча на дальность	Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на дальность, подвижная игра «Вышибалы»	Знать: как проходит тестирование метания малого мяча на дальность, правила подвижной игры «Вышибалы»
----	--	--	-----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастика с элементами акробатики 2

11			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения, стоя, подвижная игра «Белые медведи»	Знать: как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Белые медведи»
----	--	--	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12			Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи»	Знать: как проходит тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи»
----	--	--	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Легкая атлетика 1

13			Тестирование прыжка в длину с места	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	Знать: как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»
----	--	--	-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастика с элементами акробатики 2

14			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»	Знать: как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила игры «Волк во рву»
----	--	--	-------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15			Тестирование виса на время	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	Знать: как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»
----	--	--	----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

Подвижные игры 1

16			Футбольные упражнения в парах	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»	Знать: как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место»
----	--	--	-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

Знание о физической культуре 1

17			Закаливание Игра «Подвижная цель»	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель»	Знать: что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель»
----	--	--	-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Подвижные и спортивные игры 1

18			Подвижные игры	Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов четверти	Знать: как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти
----	--	--	----------------	---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастика с элементами акробатики
II- четверть

-14ч

19			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка» Т.Б на уроках гимнастики.	Знать: технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»
----	--	--	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

20			Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие	Уметь: выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка» Знать технику кувырка вперед с разбега и через препятствие
21			Варианты выполнения кувырка вперед	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание	Знать: какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание
22			Кувырок назад	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»	Знать технику кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка»
23			Стойка на голове	Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: как выполнять стойку на голове, правила подвижной игры «Парашютисты»
24			Стойка на руках	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты»	Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»
25			Вис замесом одной и двумя ногами на перекладине	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической замесом одной и двумя ногами на стенке, вис перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать: как выполнять лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис замесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»

26			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис замесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать: какие варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке существуют, как выполнять вис замесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»
27			Прыжки в скакалку	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»
28			Лазанье по канату в три приема	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»	Знать: как прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторожен»
29			Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»	Уметь: выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Шмель»
30			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать: технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка-защитница»
31			Варианты вращения обруча	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»	Знать: технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове»

32			Круговая тренировка	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен»	Уметь: проходить станции круговой тренировки, подвижной игры. « Будь осторожен»
33			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок
34			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Знать: как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них
35			Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	Уметь: выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами
36			Попеременный двухшажный ход на лыжах	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах	Уметь: выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом
37			Одновременный двухшажный ход на лыжах	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	Знать: технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км

38			Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	Знать: технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах
39			Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	Знать: технику подъема на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» технику торможения
40			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке	Знать: как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой», как подниматься на склон различными способами
41			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах «змейкой», правила подвижной игры на лыжах «Накаты»
42			Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижной игры «Накаты»
43			Спортивный марафон. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 1,5 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке

44			Контрольный урок по лыжной подготовке	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой»,	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке
----	--	--	---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Подвижные игры. 1ч

45			Инструктаж по ТБ на уроках Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные игры,	Знать, как выполняется ТБ и применять на практике, правила подвижной игры «Стрелка
46			подвижные игры	Разминка с мячами в парах, подвижная игра «Вышибалы»	Знать: все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них
47			Техника безопасности на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Полоса препятствий.	Разминка с мячами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами	Знать: различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами
48			Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	Знать: технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»
49			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями	Знать: технику прыжка в высоту с разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»

50			Эстафеты с мячом.	Разминка с мячами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами	Знать: различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами
51			Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку	Уметь: делать броски мяча через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол»
52			Волейбол как вид спорта	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол» повторение подвижной игры «Пионербол»	Знать: волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»
53			Тестирование виса на время	Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч	Знать: как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»
54			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения, стоя, подвижная игра «Борьба за мяч»	Знать: как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч»

Легкая атлетика 1

55			Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Пионербол»	Знать: как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры Пионербол»
56			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания I на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Пионербол»	Знать: как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила спортивной игры «Пионербол»

57			Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Пионербол»	Знать: как проходит тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с, правила спортивной игры «Пионербол»
----	--	--	----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Знание о физической культуре 1ч

1	2	3	4	5	6	
58			Знакомство с баскетболом	+	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать: какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол»

Легкая атлетика 1

59			Тестирование метания малого мяча на точность		Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»
----	--	--	----------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

Подвижные и спортивные игры 2ч

60			Спортивная игра «Баскетбол»		Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»
61			Контрольный урок по волейболу и баскетболу		Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»	Знать: Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»

Легкая атлетика-5 ч

62			Беговые упражнения		Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»	Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов»
----	--	--	--------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

63			Тестирование бега на 30 м с высокого старта		Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики»	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные хвостики»
64			Промежуточная аттестация тестирование		Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м , подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
65			Тестирование метания мяча на дальность		Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Круговая охота»
66			Бег на 1000 м		Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»	Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»

Подвижные и спортивные игры 2 ч

67			Спортивные игры		Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»	Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами»
68			Подвижные игры и спортивные игры.		Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»	Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами»

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

4 класс

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

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- 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;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: