

Утверждено
приказом МОУ «Жужгесская СОШ»
№ 169 от «28» августа 2023г.

Директор школы В.П.Шамшурин



Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 28 августа 2023 г

Рабочая программа
по физической культуре
в 3-4 классах

Составитель: Татаркин Алексей Васильевич
Учитель физической культуры
МОУ «Жужгесская СОШ»

2023 – 2024 учебный год

Рабочая программа предмета «Физическая культура», 3 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа (базовый уровень) полностью соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту НОО и составлена на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Описание места учебного предмета в учебном плане

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Лёгкая атлетика	19
3	Гимнастика с основами акробатики	19
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	19
5	Лыжные гонки	8
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
итого		68

4. Описание ценностных ориентиров 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:

Учебно-методический комплекс

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2012.

• Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2012

•Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2012. «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012 год.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Спортивное оборудование:

гимнастика с основами акробатики:

козел гимнастический, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, перекладина навесная

легкая атлетика:

секундомер, конусы разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг; подвижные и спортивные игры: свисток, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные универсальные учебные действия

- В рамках когнитивного компонента будут сформированы:
- историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях; знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;
- образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;

- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования.

Мегапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью; монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты:

- понимание ключевых проблем изученных произведений русского фольклора и фольклора других народов, древнерусской литературы, литературы XVIII века, русских писателей XIX—XX веков, литературы народов России и зарубежной литературы;
- понимание связи литературных произведений с эпохой их написания, выявление заложенных в них вневременных, непреходящих нравственных ценностей и их современного звучания;
- умение анализировать литературное произведение: определять его принадлежность к одному из литературных родов и жанров; понимать и формулировать тему, идею, нравственный пафос литературного произведения; характеризовать его героев сопоставлять героев одного или нескольких произведений;
- определение в произведении элементов сюжета, композиции, изобразительно-выразительных средств языка, понимание их роли в раскрытии идейно-художественного содержания произведения (элементы филологического анализа); владение элементарной литературоведческой терминологией при анализе литературного произведения;
- приобщение к духовно-нравственным ценностям русской литературы и культуры, сопоставление их с духовно-нравственными ценностями других народов;
- формулирование собственного отношения к произведениям литературы, их оценка;
- собственная интерпретация (в отдельных случаях) изученных литературных произведений;
- понимание авторской позиции и своё отношение к ней;
- восприятие на слух литературных произведений разных жанров, осмысленное чтение и адекватное восприятие;
- умение пересказывать прозаические произведения или их отрывки с использованием образных средств русского языка и цитат из текста, отвечать на вопросы по прослушанному или прочитанному тексту, создавать устные монологические высказывания разного типа, вести диалог;
- написание изложений и сочинений на темы, связанные с тематикой, проблематикой изученных произведений; классные и домашние творческие работы; рефераты на литературные и общекультурные темы;
- понимание образной природы литературы как явления словесного искусства; эстетическое восприятие произведений литературы; формирование эстетического вкуса;
- понимание русского слова в его эстетической функции, роли изобразительно-выразительных языковых средств в создании художественных образов литературных произведений.

1.2.3.19. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- **Знания о физической культуре**

- Выпускник научится:
- • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- • понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Выпускник получит возможность научиться:
- • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- Выпускник научится:
- • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- Выпускник получит возможность научиться:
- • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- **Физическое совершенствование**
- Выпускник научится:

- • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:
- • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь

при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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

- Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
- **Физическое совершенствование**
- **Гимнастика с основами акробатики**
- *Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
- *Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.
- **Легкая атлетика**
- *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, способом перешагивания.
- **Лыжные гонки**
- *Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.
- *Поворот* переступанием- на месте и в движении.
- **Подвижные игры**
- *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».
- *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».
- *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».
- *На материале спортивных игр:*
- *Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».
- *Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».
- *Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
- **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

4.Календарно-тематическое планирование 3 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала (по четвертям)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		четверть			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Подвижные игры	16	3	9	9
3	Гимнастика с элементами акробатики		18		
4	Лёгкоатлетические упражнения	11			15
5	Лыжная подготовка			21	
6	Всего:	27	21	30	24

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Работа органов и дыхания и сердечно – сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека. Подвижные игры: «игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	1		
2	Обучение технике ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Развитие координационных способностей бега . Учёт – прыжки в длину с места.	1		
3	Закрепление техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Обучение технике прыжков на месте, с поворотом 180,по разметкам. Учёт - подтягивание.	1		
4	Учёт техники бега с изменением длины и частоты шагов. Совершенствование техники: метание малого мяча с места. Закрепление техники прыжка на одной и на двух ногах в длину с места.	1		
5	Учёт техники: метание малого мяча с места. Совершенствование техники прыжка на одной и на двух ногах. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1		
6	Учёт техники прыжка на одной и на двух ногах в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение техники метания в	1		

	горизонтальную и вертикальную цель (1, 5 x 1, 5 м) с расстояния 4 – 5 м			
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с. Закрепление техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1, 5 x 1, 5 м) с расстояния 4 – 5 м. Учет челночный бег 3 – 10 м..	1		
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование технике метания в горизонтальную и вертикальную цель (1, 5 x 1, 5 м) с расстояния 4 – 5 м.	1		
9	Учёт техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1, 5 x 1, 5 м) с расстояния 4 – 5 м. совершенствование техники: бросок набивного мяча.	1		
10	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Физическая культура у народов Древней Руси. Связь с физической и трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).	1		
11	Обучение техники ведения мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении.	1		
12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Закрепление техники ведения мяча в движении по прямой (шагом и бегом).	1		
13	Учёт техники ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча в движении по прямой (шагом и бегом).	1		
14	Учёт техники ведения мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Развитие способностей к дифференцированию параметров в движений реакции.	1		
15	Совершенствование игр «Пустое место», «Попади в обруч», «Космонавты», «Снайперы», «Мяч водящему», варианты игры в футбол.	1		
16	Подвижные игры: «мини - гандбол», «мини - баскетбол», «Борьба за мяч». Совершенствование техники ведения мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении.	1		
17	Совершенствование игр «прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»; ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой . Сюжетно – ролевые игры и эстафеты.	1		
18	Учёт техники: ловля и передача мяча на месте и в движении . Закрепление техники: броски по воротам с 3 – 4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	1		
19	Измерения роста, веса, окружности плеча и силы мышц. Подвижные игры: «игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	1		
20	Совершенствование игр « Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»; Учёт техники ведения мяча в движении по прямой. Развитие способностей к дифференцированию параметров в движений реакции.	1		

21	Совершенствование игр «Пустое место», «Попади в обруч», «Космонавты», «Снайперы», «Мяч водящему», варианты игры в футбол.	1		
22	Подвижные игры: «мини - гандбол», «мини - баскетбол», «Борьба за мяч». Совершенствование техники ведения мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении.	1		
23	Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения.	1		
24	Обучение технике: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Элементы ритмической гимнастики.	1		
25	Закрепление техники: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Обучение техники лазанье по наклонной скамейке.	1		
26	Совершенствование техники: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Закрепление техники лазанье по наклонной скамейке .	1		
27	Учёт техники: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Совершенствование техники лазанье по наклонной скамейке .	1		
28	Учёт техники лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Развитие силовых и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Обучение технике: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну.	1		
29	Закрепление техники: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну. Обучение танцевальных упражнений: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский шаг.	1		
30	Совершенствование техники: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну. Закрепление танцевальных упражнений: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский шаг. Обучение технике 2 – 3 кувырка вперёд.	1		
31	Учёт техники: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну. Совершенствование танцевальных упражнений: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский шаг. Закрепление техники 2 – 3 кувырка вперёд. Обучение технике: лазанье по канату; перелезание через бревно, коня.	1		
32	Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Выполнение жизненно важных навыков и умений (передвижение на лыжах).	1		
33	Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней	1		

	скоростью			
34	Обучение технике попеременному двухшажному ходу с палками; учёт техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска.	1		
35	обучение технике одновременного двухшажного хода (координация работы рук на два шага); закрепление техники попеременному двухшажному ходу с палками;	1		
36	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; закрепление техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска	1		
37	Обучение подъёму на склон полуёлочкой; учёт техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1		
38	Учёт одновременного двухшажного хода; закрепление техники подъём полуёлочкой. Обучение технике спуски в высокой и низкой стойках.	1		
39	Совершенствование техники подъёма со склона полуёлочкой; скользящий шаг с палками. Закрепление техники спуски в высокой и низкой стойках.	1		
40	Учёт техники подъёма полуёлочкой. Совершенствование техники спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1		
41	Учёт техники спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1		
42	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1		
43	Совершенствование техники спуски в высокой и низкой стойках; подъём полуёлочкой. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1		
44	Совершенствование техники: подъём «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках.	1		
45	Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон; поворотов переступанием на месте, спуска со склона; подъёмов «лесенкой» и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска.	1		
46	Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон. Учёт техники поворотов переступанием на месте, спуска со склона; передвижение на лыжах до 1,5 км.	1		
47	Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Совершенствование техники скольжения с палками. эстафета с использованием спусков и подъёмов с поворотами вокруг палки (дистанция 40 – 30 м)	1		

48	Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км	1		
49	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении; игр «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	1		
50	Совершенствование техники: броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении; игр «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	1		
51	Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Совершенствование техники: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1		
52	Совершенствование техники: броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); игр «Перестрелка», «Мини-баскетбол». Развитие координационных и кондиционных способностей.	1		
53	Совершенствование игр «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу». Совершенствование техники ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	1		
54	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1		
55	Обучение движениям и правилам формирование осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1		
56	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1		
57	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Сюжетно – ролевые игры	1		
58	Обучение технике прыжка с высоты до 60 см; Совершенствование техники: метания малого мяча на дальность отскока от пола и от стены; прыжка через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков).	1		
59	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Закрепление техники прыжка с высоты до 60 см;	1		
60	Обучение технике прыжка: многократные (до 10 прыжков). Совершенствование техники прыжка с высоты до 60 см; закреплении техники прыжка в	1		

	высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта.			
61	Обучение технике прыжка: тройной и пятерной с места. Учёт техники прыжка с высоты до 60 см. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта.	1		
62	Учёт техники прыжка в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Закрепление техники прыжка: тройной и пятерной с места. Развитие выносливости: бег до 5 мин.	1		
63	Совершенствование техники прыжка: тройной и пятерной с места. Развитие координационных и скоростных способностей: бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах (расстояние от 20 до 30 м). игры: «Мини - баскетбол», «Перестрелка»	1		
64	Совершенствование техники прыжка с высоты до 60 см; закреплении техники прыжка в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта.	1		
65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см. развитие координационных способностей: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы; то же с преодолением 3 – 4 препятствий.	1		
66	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м., эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1		
67	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1		
68	Совершенствование техники метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м., эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		

6. Контрольно-измерительные материалы по физической культуре, 3 класс

Контрольно-оценочная деятельность ФГОС 1-4класс

Работа направлена на проверку уровня соответствующих знаний, степень владения двигательными способностями, осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Выполнение учебных нормативов и норм ГТО.

КИМ	Источник
В.Н.Верхлин Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура 1-4 классы-М: «ВАКО» 2012г.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение», 2007г (стр. 9-10 http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/GTO

Контрольно-измерительные материалы по курсу:

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	уровень			
			мальчики			девушки
			низкий	сред	высокий	
скоростные	Бег, 30 м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3
координационные	Челночный бег	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,2
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90
		8	110	125-145	165	100

Выносли- вость	6-ти мин. Бег, м	7 8	700 750	730-900 800-950	1100 1150	50 55
гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8	1 1	3-5 3-5	9 7,5	2 2
силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мал)	7 8	1 1	2-3 2-3	4 4	2 3
	На низкой перекладине из виса лежа, количество раз (дев)	7 8				

Карта контрольно-оценочной деятельности

1-4 класс

№ пп	Тема контроля / форма контроля (зачет)	Время проведения контроля (номер урока по КТП)
1	Бег 30м	1 четверть – 3 урок
2	Бег 60м	1 четверть – 5 урок
3	Бег 400м	1 четверть – 7 урок
4	Метание малого мяча	1 четверть – 9 урок
5	Прыжок в длину с разбега	1 четверть – 12урок
6	Бег 1000м	1 четверть – 14урок
7	6-минутный бег	1 ч– 16 урок четверть
8	Выполнение акробатической комбинации.	2 четверть – 26 урок
9	Подтягивание на перекладине	2 четверть – 27 урок
10	Наклон вперед(гибкость)	2 четверть – 30 урок
11	ведения мяча на месте, стойки и пере- движения игрока.	2 четверть – 40-41-43 урок
12	Броски мяча в корзину	2 четверть – 44 урок
13	Броски мяча в корзину после ведения+2 шага за 1 мин	2 четверть – 46 урок
14	Прыжки через скакалку	2 четверть – 47урок
15	Техника лыжных ходов	3 четверть – 52,62 урок
16	Передачи мяча сверху над собой	3 четверть – 54 урок
17	Передачи мяча снизу над собой	3 четверть – 63 урок
18	Челночный бег 3*10 м	3 четверть – 64 урок
19	Передачи мяча в парах	3 четверть – 66 урок
20	Спуски, торможение	3 четверть – 67-68урок
21	Прохождение дистанции	3 четверть – 70-71 урок
22	Поднимание туловища за 1 мин.	3 четверть – 77 урок
23	Выполнение акробатической комбинации 2	3 четверть – 74 урок
24	Прыжки через козла	4 четверть – 81урок
25	5 кувырков вперед	4 четверть – 83 урок
26	Поднимание туловища за 1 мин	4 четверть – 86 урок
27	Прыжок в длину с места	4 четверть – 87 урок

28	Нападающий удар .	4 четверть – 88 урок
29	Челночный бег 3*10 м	4 четверть – 89 урок
30	Нижняя подача мяча	4 четверть – 90 урок
31	Бег 1000м	4 четверть – 94урок
32	Бег 30м	4 четверть – 98 урок
33	Бег 60м	4 четверть – 99 урок
34	Метание малого мяча	4 четверть – 100урок
35	Прыжок в длину с разбега.	4 четверть – 102 урок

Тест № 1

1. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?
2. Назови основные части тела человека.
3. Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет? Почему?
4. Что чувствует человек, когда он плохо спал?
5. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?
6. Когда нужно мыть руки?
7. Зачем нужна зубная щетка?
8. Как часто нужно мыть уши?
9. Назови известные тебе спортивные снаряды.
10. Микробы - что это такое?
11. Придумай и напиши историю про микробов.

Тест №2

1. Из чего состоит скелет?
2. Во сколько нужно ложиться спать?
3. Назовите игры , при которых загрязняются руки?
4. Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?
5. Напиши известные тебе виды спорта.
6. Как правильно одеваться при занятиях на спортплощадке?
7. Назови орган слуха. Как его сберечь?
8. Сколько раз в день нужно чистить зубы?
9. Какая из перечисленной обуви не является спортивной? (Кеды, кроссовки, чешки, туфли, ботинки, сапоги, полуботинки).
10. Какую пользу приносит ежедневное обтирание?
11. Придумай и запиши историю про доктора "Вода".

Тест № 3

1. Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день?
2. Что такое орган зрения и что его защищает?
3. Какие игры с мячом вы знаете?
4. Можно ли стать закаленным за один день?
5. Где можно и где нельзя играть?
6. Как правильно одеваться при занятиях на лыжах?
7. Как можно тренировать ноги и руки?
8. Можно ли есть быстро, разговаривая при этом?
9. Нужно ли мыть ноги перед сном?
10. Что такое здоровая пища?
11. Придумай и напиши историю про доктора "Здоровая пища".

Тест № 4.

1. Мышцы, для чего они нужны?
2. Какие правила поведения и безопасности на уроке ты знаешь?
3. Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?
4. В каких местах играть нельзя?
5. В какое время года меньше всего пыли?
6. Какие виды построения вы знаете?
7. Полезно ли есть сладости, овощи и фрукты? Почему?
8. Зачем нужно стричь ногти?
9. Что должен делать школьник, если одежда и обувь намочили?
10. Что такое кариес?
11. Придумай и запиши историю о "Злом Кариесе".

Тест № 5

1. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику? 2. Какие команды вы знаете?
3. Как ты думаешь, что такое осанка? Какие правила для поддержания осанки ты знаешь?
4. Почему нельзя носить тесную обувь?
5. Можно ли читать лежа?
6. Что помогает укреплять мышцы и кости?
7. Почему надо мыть руки?
8. Как себя чувствует школьник, если он не выспался?
9. Для чего нужна одежда в жаркую погоду?
10. От чего зависит настроение?
11. Придумай и напиши историю про доктора "Любовь и Улыбка".

Ответы на тесты для 2-4 классов

Тест №1

1. Медали, грамоты, кубки.
2. Туловище, руки, ноги, голова, шея.
3. Нет, потому что искривляется позвоночник.
4. Усталость, сонливость, недомогание.
5. Футболка, шорты, носки, спортивная обувь.
6. Перед едой, после улицы, после физкультуры, туалета.
7. Чтобы чистить зубы.
8. Ежедневно.
9. Бревно, канат, гимнастическая стенка и т.д.
10. Это вредные маленькие организмы, которые вызывают болезнь.

Тест №2

1. Из костей.
2. В 21.30
3. Игры с мячом, на улице и т.д.
4. Вода, мыло.
5. Волейбол, футбол и т.д.
6. Спортивный костюм, спортивную обувь, носки, головной убор.
7. Ухо. Не слушать громкую музыку, не ковырять в ухе, мыть ежедневно.
8. Утром и вечером.
9. Туфли, сапоги.
10. Закаливание организма, чистоту.

Тест №3

1. 1.5-2 часа.
2. Глаз, веки, ресницы, брови.
3. Снайпер, футбол и т.д.
4. Нет.
5. Можно на спортивной площадке, в спортзале. Нельзя на дороге, вблизи окон.
6. Теплые носки, рукавицы, двое спортивных брюк, футболка, свитер, куртка, спортивная шапочка.
7. Физические упражнения, зарядка, занятия в спортивной секции и т.д.

8. Нельзя. Можно подавиться.

9. Да.

10. Это пища, которая приносит пользу (каши, овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.). Нельзя есть сухомятку. Чипсы - это не здоровая пища. Пищу надо есть теплую, хорошо приготовленную.

Тест № 4

1. Чтобы стоять, сидеть, двигаться.

2. Без разрешения учителя не брать мяч, не толкаться, резко не тормозить, без разрешения учителя не заниматься на спортивных снарядах и т.д.

3. Спортивный костюм, носки, спортивную обувь.

4. На дороге, вблизи окон.

5. Зимой.

6. Колонна, шеренга.

7. Да, но сладости в меру. Фрукты, овощи - это витамины. Сладости полезны для работы мозга.

8. Чтобы под ними не было грязи, чтобы не поцарапать, чтобы не сломать ногти.

9. Переодеться и повесить мокрую одежду сушить.

10. Это дырочки в зубах, которые могут болеть. Это очень вредно.

Тест № 5

1. 1 час.

2. Становись, равняйся, направо, налево, шагом марш и т.д.

3. Это то, как мы стоим, сидим, ходим. Нужно сидеть прямо, спать на жестком матрасе, носить портфель - рюкзак на двух плечах, укреплять мышцы физическими упражнениями.

4. Можно натереть мозоли.

5. Нельзя.

6. Правильное питание, физкультура.

7. Чтобы не было микробов на руках, они не попали в рот, и человек не заболел.

8. Сонным, усталым, вялым.

9. Чтобы не сгореть и не было ожога.

10. От самочувствия, от оценок, от ссор и т.д.

Рабочая программа предмета «Физическая культура», 4 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа (базовый уровень) полностью соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту НОО и составлена на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Описание места учебного предмета в учебном плане

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Лёгкая атлетика	19
3	Гимнастика с основами акробатики	19
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	19
5	Лыжные гонки	8
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
итого		68

Учебно-методический комплекс

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2012.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2012
 - Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2012. «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012 год.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Спортивное оборудование:

гимнастика с основами акробатики:

козел гимнастический, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, перекладина навесная

легкая атлетика:

секундомер, конусы разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг; подвижные и спортивные игры: свисток, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные универсальные учебные действия

- В рамках когнитивного компонента будут сформированы:
- историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях; знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;
- образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью; монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты:

- понимание ключевых проблем изученных произведений русского фольклора и фольклора других народов, древнерусской литературы, литературы XVIII века, русских писателей XIX—XX веков, литературы народов России и зарубежной литературы;
- понимание связи литературных произведений с эпохой их написания, выявление заложенных в них вневременных, непреходящих нравственных ценностей и их современного звучания;
- умение анализировать литературное произведение: определять его принадлежность к одному из литературных родов и жанров; понимать и формулировать тему, идею, нравственный пафос литературного произведения; характеризовать его героев сопоставлять героев одного или нескольких произведений;
- определение в произведении элементов сюжета, композиции, изобразительно-выразительных средств языка, понимание их роли в раскрытии идейно-художественного содержания произведения (элементы

филологического анализа); владение элементарной литературоведческой терминологией при анализе литературного произведения;

- приобщение к духовно-нравственным ценностям русской литературы и культуры, сопоставление их с духовно-нравственными ценностями других народов;
- формулирование собственного отношения к произведениям литературы, их оценка;
- собственная интерпретация (в отдельных случаях) изученных литературных произведений;
- понимание авторской позиции и своё отношение к ней;
- восприятие на слух литературных произведений разных жанров, осмысленное чтение и адекватное восприятие;
- умение пересказывать прозаические произведения или их отрывки с использованием образных средств русского языка и цитат из текста, отвечать на вопросы по прослушанному или прочитанному тексту, создавать устные монологические высказывания разного типа, вести диалог;
- написание изложений и сочинений на темы, связанные с тематикой, проблематикой изученных произведений; классные и домашние творческие работы; рефераты на литературные и общекультурные темы;
- понимание образной природы литературы как явления словесного искусства; эстетическое восприятие произведений литературы; формирование эстетического вкуса;
- понимание русского слова в его эстетической функции, роли изобразительно-выразительных языковых средств в создании художественных образов литературных произведений.

1.2.3.19. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Знания о физической культуре

- Выпускник научится:
 - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
 - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Выпускник получит возможность научиться:
 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- Выпускник научится:

- • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- Выпускник получит возможность научиться:
 - • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- **Физическое совершенствование**
- Выпускник научится:
 - • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 - • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:
 - • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной)**

деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность³

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на

гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*⁴ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

- - **Знания о физической культуре**
 - Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
 - **Способы физкультурной деятельности**
 - Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
 - **Физическое совершенствование**
 - **Гимнастика с основами акробатики**
 - *Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
 - *Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.
 - **Легкая атлетика**
 - *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, способом перешагивания.
 - **Лыжные гонки**
 - *Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.
 - *Поворот* переступанием- на месте и в движении.
 - **Подвижные игры**
 - *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».
 - *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».
-

- На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».
- На материале спортивных игр:
- Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».
- Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».
- Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
- **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

4. Тематическое планирование, 4 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала (по четвертям)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		четверть			
		1	2	3	4
2	Основы знаний о физической культуре				
3	Подвижные игры	16	3	9	9
4	Гимнастика с элементами акробатики		18		
5	Лёгкоатлетические упражнения	11			15
6	Лыжная подготовка			21	
7	Всего:	27	21	30	24

№	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Выполнение жизненно важных навыков и умений Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1		
2	Обучение технике: ходьба с изменением длины и частоты шагов. Совершенствование игр: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»	1		
3	Закрепление техники: ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обучение технике: бег с изменением длины и частоты шагов. Учёт – бег 30 м	1		
4	Совершенствование техники: ходьба с изменением длины и частоты шагов. Закрепление техники: бег с изменением длины и частоты шагов. Обучение технике прыжков на заданную длину; учёт челночный бег 3 x 10 м	1		

5	Учёт техники: ходьба с изменением длины и частоты шагов. Совершенствование техники: бег с изменением длины и частоты шагов. Закрепление техники прыжков на заданную длину по ориентирам. Обучение технике метание теннисного мяча с места.	1		
6	Учёт техники: бег с изменением длины и частоты шагов. Совершенствование техники прыжков на заданную длину по ориентирам. Закрепление техники метание теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние. Обучение технике прыжка в длину (согнув ноги).	1		
7	Учёт техники прыжков на заданную длину по ориентирам. Совершенствование техники метание теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние. Закрепление техники прыжка в длину (согнув ноги). Обучение технике чередование прыжков в длину.	1		
8	Учёт техники метание теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние. Совершенствование техники прыжка в длину (согнув ноги). Обучение технике чередование прыжков в длину с места на точность приземления	1		
9	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Эмоции и их регулирования в процессе занятий физическими упражнениями. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Точный расчёт», «Метко в цель».	1		
10	Совершенствование техники прыжка на одной и на двух ногах в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.	1		
11	Развитие скоростных и способностей: бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета».	1		
12	Обучение технике: ловля и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Обучение технике: ведение мяча с изменением направления. Сюжетно – ролевые игры.	1		
13	Совершенствование техники: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Закрепление техники: ведение мяча с изменением направления и скорости. Обучение технике: броски по воротам в футболе.	1		
14	Учёт техники: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Закрепление техники: ведение мяча с изменением направления и скорости. Обучение технике: удары по воротам в футболе.	1		
15	Развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1		

1 6	Учёт техники: броски по воротам в футболе. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Точный расчёт», «Метко в цель».	1		
1 7	Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Совершенствование игр: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1		
1 8	Закрепление техники кувырок назад. Обучение технике вис завесом. Учёт наклон вперёд из положения сидя.	1		
1 9	Совершенствование техники кувырок назад. Закрепление техники вис завесом. Обучение технике лазанье по канату в три приёма, опорного прыжка.	1		
2 0	Учёт техники вис завесом. Совершенствование техники лазанье по канату в три приёма. Закрепление техники : опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла. Обучение технике: ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		
2 1	Учёт техники кувырок назад. Совершенствование техники вис завесом. Закрепление техники лазанье по канату в три приёма. Обучение технике: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.	1		
2 2	Учёт техники лазанье по канату в три приёма. Совершенствование техники: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла. Закрепление техники: ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Обучение технике кувырок вперёд	1		
2 3	Учёт техники: ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Совершенствование техники кувырок вперёд. Закрепление техники вис на согнутых руках, согнув ноги. Обучение технике перелезания через препятствия.	1		
2 4	Учёт техники вис на согнутых руках, согнув ноги. Совершенствование техники перелезание через препятствия. Закрепление техники вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Обучение технике на гимнастической стенке вис.	1		
2 5	Учёт техники перелезание через препятствия. Совершенствование техники вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Закрепление техники на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Обучение технике: мост с помощью и самостоятельно.	1		
2 6	Учёт техники вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Совершенствование техники: мост с помощью и самостоятельно. Обучение технике: повороты прыжком.	1		

2 7	Учёт техники на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Совершенствование техники: мост с помощью и самостоятельно. Закрепление техники: повороты прыжком РДК.	1		
2 8	Учёт техники на гимнастической стенке вис прогнувшись. Совершенствование техники: мост. Закрепление техники: повороты прыжком РДК – координационных способностей.	1		
2 9	Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1		
3 0	Учёт техники 2 – 3 кувырка вперёд. Совершенствование техники: лазанье по канату; перелезание через бревно, коня. Закрепление техники стойки на лопатках. Обучение технике: мост из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей.	1		
3 1	Совершенствование техники: стойки на лопатках; мост из положения, лёжа на спине. Обучение технике: приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед. Учёт – подтягивание	1		
3 2	Совершенствование техники: мост из положения, лёжа на спине: приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед. Развитие координационных способностей: комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	1		
3 3	Учёт техники: мост с помощью и самостоятельно. Совершенствование техники: повороты прыжком, элементы народных танцев. Развитие координационных способностей	1		
3	Развитие координационных способностей: I и II	1		

4	позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Совершенствование техники: мост.			
3 5	Элементы ритмической гимнастики. Совершенствование техники: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.	1		
3 6	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		
3 7	Совершенствование игр «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1		
3 8	Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Выполнение жизненно важных навыков и умений (передвижение на лыжах). Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1		
3 9	Закрепление техники попеременный двухшажный ход. Обучение технике: спуски с пологих склонов.	1		
4 0	Закрепление техники попеременный двухшажный ход. Обучение технике: спуски с пологих склонов.	1		
4 1	Совершенствование техники попеременный двухшажный ход. Закрепление техники: спуски с пологих склонов. Обучение технике торможения плугом. Обучение технике торможения упором	1		
4 2	Учёт техники попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники: спуски с пологих склонов. Закрепление техники торможения плугом. Обучение технике торможения упором.	1		
4 3	Учёт техники: спуски с пологих склонов. Совершенствование техники торможения плугом. Закрепление техники торможения упором. Обучение технике поворотом переступанием в движении.	1		
4 4	Учёт техники торможения плугом. Совершенствование техники торможения упором. Закрепление техники поворотом переступанием в движении. Обучение технике подъем «лесенкой».	1		
4 5	Учёт техники поворотом переступанием в движении. Совершенствование техники подъем «лесенкой». Закрепление техники подъем «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км	1		
4 6	Учёт техники подъем «лесенкой». Совершенствование техники подъем «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км	1		
4 7	Учёт техники подъем «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км	1		
4 8				
4 9				
5 0				
5 1				
5				

2				
5 3				
5 4				
5 5				
5 6				
5 7				
5 8		1		
5 9	Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.	1		
6 0	Обучение технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1		
6 1	Закрепление технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол». Обучение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол»	1		
6 2	Совершенствование технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол». Закрепление элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол».	1		
6 3	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1		
6 4	Закрепление техники прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. Обучение технике прыжка: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1		
6 5	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. Закрепление техники прыжка: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Обучение технике: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая)нога впереди, с места.	1		
6 6	Учёт техники прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. Совершенствование техники прыжка: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление техники: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая)нога впереди, с места.	1		

6 7	Учёт техники прыжка: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Совершенствование техники: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места. Равномерный бег до 6 мин.	1		
6 8	Учёт техники: бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места. Развитие координационных и скоростных способностей: бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета (расстояние 15 – 30 м)», «Встречная эстафета (расстояние 10 – 20 м)».	1		

6. Контрольно-измерительные материалы по физической культуре, 4 класс

Контрольно-оценочная деятельность ФГОС

1-4 класс

Работа направлена на проверку уровня соответствующих знаний, степень владения двигательными способностями, осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Выполнение учебных нормативов и норм ГТО.

КИМ	Источник
В.Н.Верхлин Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура 1-4 классы-М: «ВАКО» 2012г.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение», 2007г (стр. 9-10 http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/GTO)

Контрольно-измерительные материалы по курсу:

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	уровень			
			мальчики			девушки
			низкий	сред	высокий	
скоростные	Бег, 30 м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3
координационные	Челночный бег	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,2
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90
		8	110	125-145	165	100
Выносливость	6-ти мин. Бег, м	7	700	730-900	1100	500
		8	750	800-950	1150	550

гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8	1 1	3-5 3-5	9 7,5	2 2
силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мал)	7 8	1 1	2-3 2-3	4 4	2 3
	На низкой перекладине из виса лежа, количество раз (дев)	7 8				

Карта контрольно-оценочной деятельности

1-4 класс

№ пп	Тема контроля / форма контроля (зачет)	Время проведения контроля (номер урока по КТП)
1	Бег 30м	1 четверть – 3 урок
2	Бег 60м	1 четверть – 5 урок
3	Бег 400м	1 четверть – 7 урок
4	Метание малого мяча	1 четверть – 9 урок
5	Прыжок в длину с разбега	1 четверть – 12урок
6	Бег 1000м	1 четверть – 14урок
7	6-минутный бег	2 ч– 16 урок четверть
8	Выполнение акробатической комбинации.	2 четверть – 26 урок
9	Подтягивание на перекладине	2 четверть – 27 урок
10	Наклон вперед(гибкость)	2 четверть – 30 урок
11	ведения мяча на месте, стойки и передвижения игрока.	2 четверть – 40-41-43 урок
12	Броски мяча в корзину	2 четверть – 44 урок
13	Броски мяча в корзину после ведения+2 шага за 1 мин	2 четверть – 46 урок
14	Прыжки через скакалку	2 четверть – 47урок
15	Техника лыжных ходов	3 четверть – 52,62 урок
16	Передачи мяча сверху над собой	3 четверть – 54 урок
17	Передачи мяча снизу над собой	3 четверть – 63 урок
18	Челночный бег 3*10 м	3 четверть – 64 урок
19	Передачи мяча в парах	3 четверть – 66 урок
20	Спуски, торможение	3 четверть – 67-68урок
21	Прохождение дистанции	3 четверть – 70-71 урок
22	Поднимание туловища за 1 мин.	3 четверть – 77 урок
23	Выполнение акробатической комбинации 2	3 четверть – 74 урок
24	Прыжки через козла	4 четверть – 81урок
25	5 кувырков вперед	4 четверть – 83 урок
26	Поднимание туловища за 1 мин	4 четверть – 86 урок
27	Прыжок в длину с места	4 четверть – 87 урок
28	Нападающий удар .	4 четверть – 88 урок
29	Челночный бег 3*10 м	4 четверть – 89 урок
30	Нижняя подача мяча	4 четверть – 90 урок

31	Бег 1000м	4 четверть – 94урок
32	Бег 30м	4 четверть – 98 урок
33	Бег 60м	4 четверть – 99 урок
34	Метание малого мяча	5 четверть – 100урок
35	Прыжок в длину с разбега.	4 четверть – 102 урок

Тест № 1

1. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?
2. Назови основные части тела человека.
3. Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет? Почему?
4. Что чувствует человек, когда он плохо спал?
5. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?
6. Когда нужно мыть руки?
7. Зачем нужна зубная щетка?
8. Как часто нужно мыть уши?
9. Назови известные тебе спортивные снаряды.
10. Микробы - что это такое?
11. Придумай и напиши историю про микробов.

Тест №2

1. Из чего состоит скелет?
2. Во сколько нужно ложиться спать?
3. Назовите игры, при которых загрязняются руки?
4. Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?
5. Напиши известные тебе виды спорта.
6. Как правильно одеваться при занятиях на спортплощадке?
7. Назови орган слуха. Как его сбереечь?
8. Сколько раз в день нужно чистить зубы?
9. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?
(Кеды, кроссовки, чешки, туфли, ботинки, сапоги, полуботинки).
10. Какую пользу приносит ежедневное обтирание?
11. Придумай и запиши историю про доктора "Вода".

Тест № 3

1. Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день?
2. Что такое орган зрения и что его защищает?
3. Какие игры с мячом вы знаете?
4. Можно ли стать закаленным за один день?
5. Где можно и где нельзя играть?
6. Как правильно одеваться при занятиях на лыжах?
7. Как можно тренировать ноги и руки?
8. Можно ли есть быстро, разговаривая при этом?
9. Нужно ли мыть ноги перед сном?
10. Что такое здоровая пища?
11. Придумай и напиши историю про доктора "Здоровая пища".

Тест № 4.

1. Мышцы, для чего они нужны?
2. Какие правила поведения и безопасности на уроке ты знаешь?
3. Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?
4. В каких местах играть нельзя?

5. В какое время года меньше всего пыли?
6. Какие виды построения вы знаете?
7. Полезно ли есть сладости, овощи и фрукты? Почему?
8. Зачем нужно стричь ногти?
9. Что должен делать школьник, если одежда и обувь намокли?
10. Что такое кариес?
11. Придумай и запиши историю о "Злом Кариесе".

Тест № 5

1. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику? 2. Какие команды вы знаете?
3. Как ты думаешь, что такое осанка? Какие правила для поддержания осанки ты знаешь?
4. Почему нельзя носить тесную обувь?
5. Можно ли читать лежа?
6. Что помогает укреплять мышцы и кости?
7. Почему надо мыть руки?
8. Как себя чувствует школьник, если он не выспался?
9. Для чего нужна одежда в жаркую погоду?
10. От чего зависит настроение?
11. Придумай и напиши историю про доктора "Любовь и Улыбка".

Ответы на тесты для 2-4 классов

Тест №1

1. Медали, грамоты, кубки.
2. Туловище, руки, ноги, голова, шея.
3. Нет, потому что искривляется позвоночник.
4. Усталость, сонливость, недомогание.
5. Футболка, шорты, носки, спортивная обувь.
6. Перед едой, после улицы, после физкультуры, туалета.
7. Чтобы чистить зубы.
8. Ежедневно.
9. Бревно, канат, гимнастическая стенка и т.д.
10. Это вредные маленькие организмы, которые вызывают болезнь.

Тест №2

1. Из костей.
2. В 21.30
3. Игры с мячом, на улице и т.д.
4. Вода, мыло.
5. Волейбол, футбол и т.д.
6. Спортивный костюм, спортивную обувь, носки, головной убор.
7. Ухо. Не слушать громкую музыку, не ковырять в ухе, мыть ежедневно.
8. Утром и вечером.
9. Туфли, сапоги.
10. Закаливание организма, чистоту.

Тест №3

1. 1.5-2 часа.
2. Глаз, веки, ресницы, брови.
3. Снайпер, футбол и т.д.
4. Нет.
5. Можно на спортивной площадке, в спортзале. Нельзя на дороге, вблизи окон.
6. Теплые носки, рукавицы, двое спортивных брюк, футболка, свитер, куртка, спортивная шапочка.
7. Физические упражнения, зарядка, занятия в спортивной секции и т.д.
8. Нельзя. Можно подавиться.
9. Да.
10. Это пища, которая приносит пользу (каши, овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.). Нельзя есть сухомятку. Чипсы - это не здоровая пища. Пищу надо есть теплую, хорошо приготовленную.

Тест № 4

1. Чтобы стоять, сидеть, двигаться.
2. Без разрешения учителя не брать мяч, не толкаться, резко не тормозить, без разрешения учителя не заниматься на спортивных снарядах и т.д.
3. Спортивный костюм, носки, спортивную обувь.
4. На дороге, вблизи окон.
5. Зимой.
6. Колонна, шеренга.
7. Да, но сладости в меру. Фрукты, овощи - это витамины. Сладости полезны для работы мозга.
8. Чтобы под ними не было грязи, чтобы не поцарапать, чтобы не сломать ногти.
9. Переодеться и повесить мокрую одежду сушить.
10. Это дырочки в зубах, которые могут болеть. Это очень вредно.

Тест № 5

1. 1 час.
2. Становись, равняйся, направо, налево, шагом марш и т.д.
3. Это то, как мы стоим, сидим, ходим. Нужно сидеть прямо, спать на жестком матрасе, носить портфель - рюкзак на двух плечах, укреплять мышцы физическими упражнениями.
4. Можно натереть мозоли.
5. Нельзя.
6. Правильное питание, физкультура.
7. Чтобы не было микробов на руках, они не попали в рот, и человек не заболел.
8. Сонным, усталым, вялым.
9. Чтобы не сгореть и не было ожога.
10. От самочувствия, от оценок, от ссор и т.д.