

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
начальная общеобразовательная школа – детский сад № 85 города Сочи

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
учителей начальной  
школы

---

Ковалева Т.В.  
протокол МО от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель  
директора по УВР

---

Зобнина Т.А.  
Согласовано  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
МОБУ НОШ № 85

---

Белова Л.М.  
Приказ № 100/2  
от «31» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 3 – 4 классов**

**Сочи 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 3-4 класса разработана на основе и в соответствии:

- Федерального государственного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373)
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального УМО по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. № 1/5)
- Авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура 1-4 классы», Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Москва, «Просвещение», 2014г.
- Приказа Минобрнауки РФ от 23 июня 2015 года N 609
- **«Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе «Готов к труду и обороне»** (Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)
- **Методических рекомендаций по механизмам учета результатов выполнения нормативов ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по предмету «Физическая культура» Минобрнауки РФ от 2 декабря 2015г**

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

В связи с особенностями климата г. Сочи и материально-технической базы школы при планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

### Количество учебных часов по годам обучения

№ п/п	Разделы и темы	Курс обучения		
		III	IV	
I	Знания о физической культуре	2	2	4
II	Способы физкультурной деятельности	2	2	4
III	Физическое совершенствование	64	64	128
III. 1	Гимнастика с основами акробатики	21	21	42
III. 2	Легкая атлетика	20	20	40
III. 3	Подвижные и спортивные игры	23	23	46
	Итого:	68	68	136

Целью курса является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности и **подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 3—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность, в том числе при *подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО*.

Программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей, учащихся основной медицинской группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

#### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- понимать необходимость **возрождения ВФСКГТО**.
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

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

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определенных физических качеств.
- организовывать досуг средствами физической культуры, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести наблюдения за их динамикой;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре, договариваться и приходить к общему решению; дополнять или отрицать суждение, приводить примеры
- рассказывать об истории развития физической культуры в России, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх; об **истории ВФСК ГТО**;

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- самостоятельно планировать занятия по прикладной физической подготовке, в том числе самоподготовку к сдаче норм **ВФСК ГТО**;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, а также **виды испытаний ВФСК ГТО**;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (брусья, гимнастическое бревно, гимнастический конь);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять элементы спортивных игр, базовые действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приемы при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
- готовиться к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО)**.
- **Демонстрировать уровень физической подготовленности согласно нормам ВФСК ГТО**

**Контрольные упражнения,  
определяющие уровень физической подготовленности учащихся  
по окончании курса предмета «Физическая культура»**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз	-	-	-	15	12	8
Кросс по пересеченной местности 2000 м	Без учета времени					
Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	24	18	14	20	16	10
Прыжок в длину с места, см	160	140	125	150	135	120
Наклон вперед стоя на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Челночный бег 3x10м	8,4	9,4	9,7	9,0	10,2	10,6
Бросок набивного мяча сидя ноги врозь (1кг), см	400	340	300	330	270	230
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17	14	10	14	8	7

**Система оценки планируемых результатов**

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, в содержание которой включаются учебные задания, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС и **ВФСК ГТО**.

Отслеживание уровня физической подготовленности и диагностики функциональных возможностей учащихся проводится по результатам предварительного, промежуточного и итогового тестирования. Оценивая достижения учеников, ориентир делается на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не только на выполнение учебных нормативов.

**Невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету. (Методические рекомендации Минобрнауки РФ от 02.12.2015)**

**Критерии и нормы оценки  
Классификация ошибок и недочетов**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.  
**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

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

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

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

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

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазании, элементов акробатики, базовых элементов спортивных игр, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) учитывается результат.

## Содержание курса 3 класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>
<b>II</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>2</b>
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>64</b>
<b>III.1</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>21</b>
	<i>-организующие команды и приемы</i>	8
	<i>-акробатические упражнения</i>	5
	<i>-опорный прыжок</i>	4
	<i>-гимнастические упражнения прикладного характера</i>	4
<b>III.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
	<i>-ходьба, бег</i>	10
	<i>-прыжки</i>	5
	<i>-броски, метание</i>	5
<b>III.3</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>23</b>
	<i>-на материале гимнастики</i>	2
	<i>на материале легкой атлетики</i>	2
	<i>-футбол</i>	5
	<i>-баскетбол</i>	6
	<i>-волейбол</i>	8
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### **I. Знания о физической культуре 2 часа**

История физической культуры и первых соревнований. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Олимпийские игры. **История ВФСК ГТО.** Физическая нагрузка. Закаливание.

### **II. Способы физкультурной деятельности 2 часа**

Освоение комплексов ОРУ для развития основных физических качеств. Измерение ЧСС вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение и судейство элементарных соревнований.

### ***ГТО 2, 3 ступени***

### **III. Физическое совершенствование 64 часа**

#### **1. Гимнастика с основами акробатики 21 часа**

*-организующие команды и приемы:* команды: «Смирно!», «Вольно!», «На месте стой!» расчет «На первый-второй!», рапорт, повороты на месте и в движении, перестроения в колонне и шеренге, на месте и в движении, передвижение строем «противоходом», «по диагонали».

*-акробатические упражнения:* упоры, седы, перекаты, стойка на лопатках, наклон вперед (**ГТО**) мост из положения лежа, 2-3 кувырка вперед в группировке. Акробатическая связка из изученных элементов. Приемы самостраховки.

*-опорный прыжок:* запрыгивание на горку матов; на козла в упор на колени, в упор присев; спрыгивание, перепрыгивание с опорой сбоку.

*-гимнастические упражнения прикладного характера:* Танцевальные упражнения в парах Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад, с поворотом. Передвижение приставным и высоким шагом по бревну. Повороты на бревне. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Лазания, перелазания через препятствия. Ползание по-пластунски. Преодоление полосы препятствий. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин (**ГТО**) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (**ГТО**), ОРУ под музыку.

#### **2. Легкая атлетика 20 часов**

*-ходьба, бег:* сочетания различных видов ходьбы; бег равномерный, с последующим ускорением, наперегонки, с изменением частоты шагов, с изменением направления, из различных исходных положений. Равномерный бег до 6 минут. Челночный бег 3x10м (**ГТО**). Высокий старт, бег 20 м. Кросс. Бег 1км (**ГТО**).

*-прыжки:* прыжки на правой, левой, многоскоки тройной, пятерной. Прыжки по разметкам, в длину с места (**ГТО**), с поворотами. Прыжки через препятствия.

*-броски, метание:* метание малого мяча с места, в цель (**ГТО**), на дальность, с места, с 2-3 шагов. Броски набивного мяча стоя, сидя, на дальность и заданное расстояние различными способами.

#### **3. Подвижные и спортивные игры 23 часа**

*-на материале гимнастики:* «Космонавты», «Салки-догонялки», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Перестрелка», Эстафеты с мячом, со скакалкой.

*-на материале легкой атлетики:* «Точно в цель», эстафеты с прыжками и бегом, игры с осаливанием.

Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

*-футбол:* удар с одного-двух шагов; удар по катящемуся мячу, удары в мишень. Ведение, ведение с обводкой. Передачи партнеру. «Точная передача», «Школа мяча», «Гонка мячей», «Футбольный бильярд». Упражнения в парах, тройках, четверках, удары по воротам.

*-баскетбол:* короткая и длинная передачи. Остановка прыжком, остановка по сигналу. Ведение шагом, бегом, «змейкой». Ведение-передача. Броски одной, двумя руками. Упражнения в парах. «Передал-садись!», «Вслед за мячом», «10 передач», «Мяч капитану».

*-волейбол:* прием мяча снизу, передача двумя руками сверху. Передачи в парах. Нижняя прямая подача. Подготовительные упражнения. «Охотники и утки», «Перекидной», «Пионербол», «Школа мяча».

### **Планируемые результаты освоения программы 3 класса**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

##### ***У обучающихся будут сформированы:***

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве,



### **Учащиеся получают возможность для формирования:**

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в соблюдении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- -мотивации в **эффективной самоподготовке и результативной сдаче норм Комплекса ГТО.**
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Учащиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на Руси,
- понимать значение физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания (из содержания курса предмета);
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- выполнять акробатические связки из числа хорошо освоенных элементов;
- преодолевать небольшие естественные и искусственные препятствия;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры и эстафеты;
- выполнять элементы спортивных игр, базовые действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;
- успешно **выполнять тестовые нормативы ВФСК ГТО;**
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Регулятивные**

#### **Учащиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах
- утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий правильного выбора обуви и одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре; улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- *ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;*
- *планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;*
- *осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;*
- *соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;*
- *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- *самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- **эффективно вести самоподготовку для успешной сдачи норм Комплекса ГТО;**
- *выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;*
- *организовывать подвижные игры во время прогулок.*

**Познавательные**

**Учащиеся научатся:**

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- *находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;*
- *устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека развитием человека;*
- *сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;*
- *соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;*
- *устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.*

**Коммуникативные**

**Учащиеся научатся:**

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнера в игровой ситуации.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- *участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх, об истории ВФСК ГТО;*
- *высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;*
- *задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;*
- *координировать взаимодействие с партнерами в игре, договариваться и приходить к общему решению, дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.*

**Контрольные упражнения,  
определяющие уровень физической подготовленности учащихся  
по окончании 3 класса**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз	-	-	-	12	10	7
Кросс по пересеченной местности 1500 м	Без учета времени					
Поднимание туловища за 30сек, кол-во раз	20	14	12	16	12	8
Прыжок в длину с места, см	150	130	120	140	125	110
Наклон вперед стоя на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Челночный бег 3x10м	8,8	9,6	10,4	9,2	10,4	10,8
Бросок набивного мяча сидя ноги врозь (1кг), см	370	300	250	300	250	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	16	12	9	12	7	5
Метание в вертикальную цель, кол-во попаданий	5	4	3	5	4	3

**Содержание курса  
4 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>
<b>II</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>2</b>
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>64</b>
<b>III.1</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>21</b>
	<i>-организующие команды и приемы</i>	8
	<i>-акробатические упражнения</i>	5
	<i>-опорный прыжок</i>	4
	<i>-гимнастические упражнения прикладного характера</i>	4
<b>III.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
	<i>-ходьба, бег</i>	10

	-прыжки	5
	-броски, метание	5
<b>III.3</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>23</b>
	-на материале гимнастики	2
	на материале легкой атлетики	2
	-футбол	5
	-баскетбол	6
	-волейбол	8
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### **I. Знания о физической культуре 2 часа**

Физическая подготовка и ее связь с развитием организма. Олимпийские чемпионы. **ВФСК ГТО**. ОРУ для улучшения осанки. Тестирование физических качеств.

### **II. Способы физкультурной деятельности 2 часа**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и нагрузкой. Составление комплексов из разученных упражнений. Проведение спортивных игр по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при ушибах, царапинах, ссадинах. **ГТО 2-3 ступени**.

### **III. Физическое совершенствование 64 часа**

#### **1. Гимнастика с основами акробатики 21 часа**

-*организующие команды и приемы*: команды: «Смирно!», «Вольно!», «На месте стой!», расчет «На первый-второй!», рапорт, повороты на месте и в движении, перестроения в колонне и шеренге, передвижение строем «противоходом», «по диагонали».

-*опорный прыжок*: запрыгивание на горку матов, на козла в упор на колени, в упор присев. Спрыгивание. Перепрыгивание с опорой сбоку, через козла.

-*акробатические упражнения*: упоры, седы, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения лежа, наклон вперед (**ГТО**) 2-3 кувырка вперед в группировке. Кувырок вперед и боком.

Акробатическая связка из изученных элементов. Приемы самостраховки.

-*гимнастические упражнения прикладного характера*: Прыжки на скакалке. Передвижение по бревну, повороты. Прыжки с высоты. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Лазания, перелазания через препятствия. Ползание по-пластунски. Преодоление полосы препятствий. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин (**ГТО**) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (**ГТО**). Шаг галопа, польки, приставной шаг. Полька в парах. ОРУ под музыку.

#### **2. Легкая атлетика 20 часов**

-*ходьба, бег*: Сочетание различных видов ходьбы. Бег равномерный, с последующим ускорением, наперегонки, с изменением частоты шагов, с изменением направления, из различных исходных положений. Челночный бег 3x5м, 3x10м (**ГТО**). Равномерный бег до 6-8 мин. Высокий старт, бег 20м. Кросс. Бег 1,5-2км (**ГТО**).

-*прыжки*: Прыжки по разметкам, в длину с места (**ГТО**), многоскоки: тройной, пятерной. Прыжки через препятствия, через короткую и длинную скакалку. Игры с прыжками.

-*броски, метание*: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность (**ГТО**). Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, снизу, на дальность и заданное расстояние разными способами.

#### **3. Подвижные и спортивные игры 23 часа**

-*на материале гимнастики*: «Космонавты», «Салки-догонялки», «Увертывайся от мяча», «Перестрелка». Эстафеты с мячом, со скакалкой. Полоса препятствий.

-*на материале легкой атлетики*: Прыжки через короткую и длинную скакалку. Эстафеты с прыжками и бегом. «Точно в цель». Круговая эстафета.

-*футбол*: удар с одного-двух шагов; удар по катящемуся мячу, удары в мишень. Ведение по прямой, ведение с обводкой. Передачи партнеру. удары по воротам. Жонглирование. «Гонка мячей», «Школа мяча», «Футбольный бильярд».

-*баскетбол*: Ведение шагом, бегом, «змейкой». Короткая и длинная передачи. Остановка прыжком, остановка по сигналу Ведение-передача. Броски в кольцо одной, двумя руками. Упражнения в парах. «Гонка мячей», «Передал-садись», «Мяч капитану», «10 передач», «Вслед за мячом». Эстафеты.

-*волейбол*: прием мяча снизу, передача двумя руками сверху. Передачи в парах, тройках. Нижняя прямая и боковая подачи. «Охотники и утки», «Школа мяча», «Перекидной», «Пионербол». Выполнение базовых технических действий и приемов игры в условиях учебной и игровой деятельности.

## Планируемые результаты освоения программы 4 класса

### ЛИЧНОСТНЫЕ

**У выпускников будут сформированы:**

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- способности к самооценке;

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, личная гигиена, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- *мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);*
- *стремления к совершенствованию физического развития;*
- *саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.*
- *умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве,*
- *мотивации в эффективной самоподготовке и результативной сдаче норм ГТО.*

### ПРЕДМЕТНЫЕ

**Выпускник научится:**

- рассказывать об истории развития физической культуры в России, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх, о **возрождении и развитии ВФСК ГТО**;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега прыжков, метания, лазания (из содержания курса предмета);
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;

- выполнять акробатические связки из числа хорошо освоенных элементов;
- преодолевать небольшие естественные и искусственные препятствия;
- выполнять элементы спортивных игр, базовые действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
- измерять частоту сердечных сокращений после выполнения физических упражнений.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности согласно нормам ГТО;**
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные и спортивные игры во время прогулок;

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

Регулятивные

**Выпускник научится:**

- руководствоваться правилами поведения и профилактики травматизма на уроках физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определенными техническими приемами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.
- **эффективно вести самоподготовку для успешной сдачи норм Комплекса ГТО.**

Познавательные

**Выпускник научится:**

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

**Выпускник научится:**

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх; об **истории ВФСК ГТО**;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.