Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Малоархангельского района

«Архаровская основная общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята**  на заседании педагогического  совета  Протокол №  от « » 20 г. | **Утверждено**  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_Талызина Т.С/  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

1-4 класс, базовый уровень

Срок реализации программы 2020г. – 2024 г.

Программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
2. Примерной программы по учебным предметам по физической культуре М.: Просвещение, 2012.

Рабочую учебную программу составила

учитель физической культуры Легонькова Т.Н.

Программа  составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе авторской  программы   А.П. Матвеева «Физическая культура»

На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится по 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 405 ч: в 1 классе — 99 ч (3 часа в неделю -33 учебные недели), во 2—3классах — по 102 ч (3 часа в неделю - 34 учебные недели в каждом классе), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

**Планируемые результаты учебного предмета.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край; формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

– 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своём селе.

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

-знать подвижные игры родного края.

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

**иметь представление:**

— о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

— о способах изменения направления и скорости

движения;

— о режиме дня и личной гигиене;

— о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

— выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

— выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

— играть в подвижные игры;

— выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

— выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | Уровень | | | |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | |  |
|  | Мальчики | | | Девочки | | | |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 | |  |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 | |  |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | |  |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 | |  |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |  |

**Содержание тем учебного курса**

**1 класса**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Лыжные гонки**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств:**  на материале гимнастики с основами акробатики: раз­витие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки, развитие координации, выносливости.

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Виды программного материала | Количество часов (уроков)  99 | | | |
| класс | | | |
| 1 | | | |
| 1 чет.  (27ч.) | 2 чет.  (20ч.) | 3 чет.  (25ч.) | 4 чет.  (27ч) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 1 | 1 | 1 |  |
| 3 | Физическое совершенствование |  |  |  |  |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики |  | 18 |  |  |
| 3.2 | Лёгкая атлетика | 13 |  |  | 15 |
| 3.3 | Лыжные гонки |  | 1 | 19 |  |
| 3.4 | Спортивные и подвижные игры | 13 |  | 5 | 12 |
|  | Итого: 99 | 27 | 20 | 25 | 27 |

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

**2 класс**

**В результате освоения программного материала ученик получит знания:**

– о правилах закаливания организма, его значении в укреплении здоровья;

– о терминологии изучаемых видов школьной программы;

– о правилах предупреждения травматизма.

**Научится:**

– проводить самостоятельно комплексы утренней зарядки;

– проводить подвижные игры во внеурочной деятельности;

– измерять длину и массу тела, уровень развития основных физических качеств.

\_ демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

***Таблица 2***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | | |
| Уровень | | | Уровень | | | |
| Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) | | Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,  кол-во раз | 14 и более | 10 – 13 | менее 10 | | 13 и более | 9 – 12 | менее 9 |
| Прыжок в длину с места,  см | 143  и дальше | 128 – 142 | ближе 128 | | 136  и дальше | 118 – 135 | ближе 118 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта,  сек. | 6,0  и меньше | 6,1 – 6,6 | 6,7  и больше | | 6,2  и меньше | 6,3 – 6,7 | 6,8  и больше |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | |

**Содержание тем учебного курса**

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Физическая культура. Значение физической подготовки и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма.

Из истории физической культуры. Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Влияние физической нагрузки на организм занимающихся и основ­ные правила ее регулирования.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физ­культминутки). Выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спор­тивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по про­филактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Различные построения и перестроения.

Акробатические упражнения. Выполнение простейших акробатических комбинаций.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке; пре­одоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

**Легкая атлетика**.

Бег: низкий стартс последующим ускорением, челночный бег 3по 10м, бег с изменением частоты шагом.

Прыжки : на месте и с поворотом 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Броски: броски большого мяча (1кг) снизу из положения стоя и сидя

Метание: метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность

**Лыжная подготовка**.

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и двухшажный ходы

Спуски в основной стойке, подъём «лесенкой» «елочкой», торможение « плугом».

**Подвижные и спортивные игры.**

***На материале раздела « Гимнастика с основами акробатики»***: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники- спортсмены», «Отгадай , чей голосок», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: « Верёвочка под ногами», «Эстафеты с обручами», игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

***На материале раздела « Легкая атлетика»* :** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – жёлуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

***На материале раздела «Лыжные гонки»:***«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдёт на горку», «Кто дальше скатится с горки», эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

***На материале раздела «Спортивные игры :***

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперёд; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», командные действия игроков.

**Общеразвивающие упражнения** (на материале гимнастики с основами акробатики: раз­витие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки, развитие координации, выносливости.

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Виды программного материала | Количество часов (уроков)  102 | | | |
| класс | | | |
| 1 | | | |
| 1 чет.  (28ч.) | 2 чет.  (21ч.) | 3 чет.  (29ч.) | 4 чет.  (26ч) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 2 | 1 |  | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование |  |  |  |  |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики |  | 18 |  |  |
| 3.2 | Лёгкая атлетика | 14 |  |  | 15 |
| 3.3 | Лыжные гонки |  | 2 | 22 |  |
| 3.4 | Спортивные и подвижные игры | 12 |  | 7 | 8 |
|  | Итого: 102 | 28 | 21 | 29 | 26 |

**3 класс**

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

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

**иметь представление:**

— о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

— о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

— об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

— составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

— выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

— проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

— составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

— вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

**Таблица 3**

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

**Содержание учебного предмета.**

**3 класс**

**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 гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика** Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Лыжные гонки** Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием. Поворот «упором»

**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.**

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Виды программного материала | Количество часов (уроков)  102 | | | |
| 3класс | | | |
| 1 | | | |
| 1 чет.  (27ч.) | 2 чет.  (20ч.) | 3 чет.  (28.) | 4 чет.  (25 ч) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование |  |  |  |  |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики |  | 18 |  |  |
| 3.2 | Лёгкая атлетика | 13 |  |  | 15 |
| 3.3 | Лыжные гонки |  | 1 | 22 |  |
| 3.4 | Спортивные и подвижные игры | 13 |  | 6 | 11 |
|  | Итого: 102 | 27 | 20 | 28 | 25 |

**Содержание учебного предмета**

**4 класс.**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования. Контроль за самочувствием.

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Ведение дневника по физической культуре.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, типа: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

*Прыжки*в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт.* *Стартовое ускорение.* *Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход, чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

***Подвижные игры на основе баскетбола***

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Требование к уровню физической подготовленности  учащихся 4 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Тематическое планирование 4 класс (68часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | в процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 19 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 15 |
| 5 | Лыжные гонки | 20 |
| Итого | | 68 |

***Контрольные нормативы***

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** |  |  | **2 класс** |  |  | **3 класс** |  |  | **4 класс** |  |  |
|  |  |  | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | ***6,0*** | ***6,6*** | ***7,1*** | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
|  |  | д | ***6,3*** | ***6,9*** | ***7,4*** | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени) | м | ***+*** | ***+*** | ***+*** | + | + | + | + | + | + |
|  |  | д | ***+*** | ***+*** | ***+*** | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
|  |  | д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | ***150*** | ***130*** | ***115*** | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
|  |  | д | ***140*** | ***125*** | ***110*** | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | ***80*** | ***75*** | ***70*** | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
|  |  | д | ***70*** | ***65*** | ***60*** | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | ***70*** | ***60*** | ***50*** | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
|  |  | д | ***80*** | ***70*** | ***60*** | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | ***10*** | ***8*** | ***6*** | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
|  |  | д | ***8*** | ***6*** | ***4*** | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | ***3*** | ***2*** | ***1*** | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | ***15*** | ***12*** | ***10*** | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
|  |  | д | ***12*** | ***10*** | ***8*** | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | ***23*** | ***21*** | ***19*** | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
|  |  | м | ***28*** | ***26*** | ***24*** | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | ***40*** | ***38*** | ***36*** | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
|  |  | д | ***38*** | ***36*** | ***34*** | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |