

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3-4 классов составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре в рамках Образовательной системы «Школа России» авторы учебника В.И. Лях «Физическая культура».

Общая характеристика предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В ходе освоения программного содержания обеспечиваются условия для достижения учащимися следующих **личностных, метапредметных и предметных результатов**:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их простоты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3 - 4 классов направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности,

умело 5 использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые предметные результаты учащихся на базовом уровне:

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На изучение курса «Физическая культура» **во 2,3,4** классах 2ч. в неделю (программа рассчитана на 68ч – 34 уч.недели);

Формы организации учебной деятельности: урок-игра, урок-путешествие, урок-соревнование, урок, урок-марафон, урок-спортивный калейдоскоп, урок-викторина, программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

Способы и формы контроля и оценки:

Личностные учебные действия не подлежат оцениванию учителем.

Метапредметные: наблюдение, комплексная работа.

Предметные: устный опрос, устный ответ, зачеты.

тематическое планирование в 3 классе

Название раздела	Общее количество часов
Легкая атлетика	10
Баскетбол	8
Гимнастика с элементами акробатики	16
Лыжная подготовка	16
Прыжки в высоту	4
Пионербол	6
Легкая атлетика	8
<i>Итого</i>	<i>68</i>

тематическое планирование в 4 классе

Название раздела	Общее количество часов
Легкая атлетика	10
Баскетбол	8
Гимнастика	16
Лыжная подготовка	16
Прыжки в высоту	4
Пионербол	6
Легкая атлетика	8
<i>Итого</i>	<i>68</i>

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы; учеб: для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- М.:Просвящение, 2014.-с.177 : ил,- (Школа России).

Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе

Всего 68 часа, 2 раза в неделю

№ п/п	Тема урока	Характеристика деятельности уч-ся	Дата	
			План	факт
Легкая атлетика 10 часов				
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ходьба и бег.	Выполнять ежедневно комплекс утренней гимнастики		
2.	Ходьба и бег.	Комплекс утренней гимнастики		
3.	Бег 30м. учет	Выполнять технику низкого старта		
4.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	Прыжки со скакалкой		
5.	Высокий старт. Учет	Равномерный бег		
6.	Прыжки в длину с разбега	Прыжки со скакалкой		
7.	Челночный бег. Учет	Прыжки со скакалкой		
8.	Метание мяча с места в цель. Учет.	Броски легких предметов на дальность и цель		
9.	Бег 60 м. Учет	Выполнять технику низкого старта		
10.	Равномерный бег до 5 мин. Метание мяча на дальность	Равномерный бег		
П/И с баскетбольным мячом 8 часов				
11.	Техника безопасности во время занятий играми с баскетбольным мячом	Соблюдают ТБ на уроке баскетбола Выполняют упражнения на координацию		
12.	Ведение мяча на месте и в движении			
13.	Ведение мяча. Учет	Техника ведения мяча		
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении и в тройках	Упражнения на скорость		
15.	Броски в кольцо двумя руками снизу, одной рукой от плеча	Выполнять упражнения на развитие силы рук Выполняют точную передачу мяча		
16.	Броски в кольцо. Учет	Выполняют броски по кольцу		
17.	Учебная игра			
18.	Игра «Баскетбол» Учет	Соблюдают правила игры		
Гимнастика 16 часов				
19.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	Комплекс утренней гимнастики		
20.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
21.	Лазанье по канату	Комплекс упражнений на развитие координации		

22.	Стойка на лопатках	Комплекс упражнений на развитие координации		
23.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	Выполняют комплекс упражнений		
24.	«Мост» из положения лежа на спине. Кувырки.	Выполняют мост из положения лежа		
25.	Упражнения в висе стоя и лежа	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса		
26.	Сочетание акробатических элементов	Выполняют комплекс упражнений		
27.	Акробатическая комбинация Учет	Зачет акробатических упражнений		
28.	Лазанье по канату. Учет	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
29.	Кувырки назад и вперед. Учет	Выполняют технику кувырк		
30.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	Выполняют упражнения в равновесии		
31.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Учет			
32.	Упражнения на гимнастической стенке	Комплекс утренней гимнастики		
33.	Гимнастическая полоса препятствий	Проходят полосу препятствий		
34.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет			
Лыжная подготовка 16 часов				
35.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Выполняют технику безопасности на уроках по лыжной подготовке.		
36.	Ступающий шаг без палок и с палками	Осваивают технику ступающего шага		
37.	Скользкий шаг без палок Учет	Выполняют ступающий шаг		
38.	Повороты переступанием вокруг пяток, носков	Выполняют повороты переступанием, не нарушая техники выполнения		
39.	Подъем ступающим шагом	Совершенствуют ступающий шаг		
40.	Повороты переступанием Учет	Совершенствуют повороты		
41.	Спуски в высокой, низкой стойках	Осваивают спуски с небольших уклонов		
42.	Спуски. Учет		Сдают нормативы	
43.	Подъем «лесенкой» Учет			
44.	Попеременный двушажный ход без палок	Специальные дыхательные упражнения		
45.	Попеременный двушажный ход с палками под уклон	Осваивают технику попеременного хода		
46.	Попеременный двушажный ход без палок. Учет			
47.	Попеременный двушажный ход с палками. Учет			

48.	Передвижение на лыжах до 2-х км Б/У времени	Передвижение на лыжах до 2 км.		
49.	Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.	Упражнения на снятие усталости		
50.	Игры на лыжах	Катание на санках		
Прыжки в высоту 4 часа				
51.	Техника безопасности во время занятий по прыжкам в высоту с разбега	Техника выполнения Уметь выполнять комплекс упр для разминки Уметь выполнять комплекс упр для разминки, прыжки в высоту с разбега Уметь выполнять преодоление пяти препятствий		
52.	Отработка прыжков в высоту с разбега			
53.	Совершенствование прыжка в высоту			
54.	Прыжок в высоту. Учет			
Пионербол 6 часов				
55.	Техника безопасности во время занятий по пионерболу	Соблюдают ТБ на уроках пионербола		
56.	Передачи мяча	Выполняют передачу мяча в кругу, в парах через сетку		
57.	Подача мяча	Выполняют подачу мяча через сетку		
58.	Нападающий бросок	Выполняют нападающий бросок через сетку		
59.	Подача. учет	Совершенствуют подачу		
60.	Игра «Пионербол» Учет	Играют и Пионербол с соблюдением правил		
Легкая атлетика 8 часов				
61.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдают ТБ на уроке гимнастики. Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия		
62.	Метание мяча на дальность. Учет	Совершенствуют технику метания на дальность		
63.	Прыжки в длину с разбега Учет	Совершенствуют технику прыжка с разбега		
64.	Прыжки в длину с места. учет	Совершенствуют технику прыжка с места		
65.	Бег 30м. Медленный бег до 5 мин	Выполнять бег на 30 и 60м. на время		
66.	Бег 60 м. Учет			
67.	Бег 1500 м без учета времени Учет	Специальные дыхательные упражнения		
68.	Мониторинг	Подведение итогов		

Уровень физической подготовленности учащихся 3-4 классов.

№	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	к ла сс	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий «3»	Средн ий «4»	Высоки й «5»	Низки й «3»	Средни й «4»	Высоки й «5»
1	скоростные	Бег 30м,с	3	6.8	6.0	5.6	7.2	6.3	5.8
			4	6.6	5.7	5.5	6.5	5.8	5.6
2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	3	11.6	11.4	11.2	12.2	11.8	11.5
			4	11.4	11.2	11.0	12.0	11.6	11.3
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	3	1.15	1.40	1.50	1.10	1.20	1.45
			4	1.25	1.50	1.60	1.15	1.30	1.50
4	выносливость	Бег 1000 м,с	3	6.00	5.10	5.00	6.20	6.00	5.30
			4	5.30	5.00	4.50	6.00	5.40	5.20
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	+3	+5	+9	+6	+9	+12
			4	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз(девочки)	3	1	2	4			
			4	2	3	5			
			3				6	8	13
			4				7	9	14

Тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Дата	
			План	факт
Легкая атлетика (15 ч)				
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба	Ходьба, бег с изменением скорости		
2.	Ходьба, бег с изменением скорости и направления			
3.	Строевая подготовка. Бег до 2 мин			
4.	Высокий старт. Прыжки в длину.	Усовершенствовать навыки		
5.	Бег на скорость 30 м Учет	Уметь выполнять упр. На развитие скоростных способностей, комплексы упражнений на развитие физических качеств		
6.	Бег на скорость 60м Учет			
7.	Прыжки в длину с разбега. 6 мин бег	Уметь выполнять прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		
8.	Прыжки с места. Учет			
9.	Прыжки в длину с разбега Учет			
10.	Челночный бег. Метание мяча.			
11.	Метание малого мяча на дальность. Учет	Уметь выполнять бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей Техника выполнения наклонов сидя на полу.		
12.	Бросок набивного мяча. Учет			
13.	Подтягивание. Учет			
14.	Наклоны вперед сидя на полу.			
15.	Бег 1000м. Учет			
Баскетбол (12 часов)				
16.	Техника безопасности на уроках баскетбола	Уметь выполнять ору типа зарядки		
17.	Ведение мяча на месте и в ходьбе	Комплекс упражнений типа зарядки		
18.	Передача в парах. Эстафета с баскетбольным мячом.			
19.	Преодоление пяти препятствий. Учет ведение мяча в беге и в ходьбе			

20.	Ведение мяча в беге, на месте	Двигательный режим. Техника выполнения, качество		
21.	Баскетбол (учебная игра)			
22.	Передача мяча от груди, передача в пол	Уметь выполнять передачу мяча от груди, передача в пол. Баскетбол		
23.	Броски в кольцо. Учет	Уметь выполнять передачу мяча от груди, передача в пол. Броски в кольцо		
24.	Ведение мяча на месте, в беге. Учет.			
25.	Отработка навыков игры в баскетбол	Учебная игра		
26.	Круговая эстафета	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 1000м		
27.	Баскетбол. Учет	Игры с элементами акробатики		
Гимнастика (22 ч)				
28.	Техника безопасности на уроке гимнастики. Эстафета с мячами, обручами	Уметь выполнять комплекс гим упражнений		
29.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазание по канату	Уметь выполнять комплекс упражн утренней гимнастики. Лазание по канату		
30.	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках			
31.	Мост из положения лежа на спине	Уметь выполнять из положения лежа на спине мост Стойка на лопатках.		
32.	Кувырок назад, кувырок вперед	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации		
33.	Стойка на лопатках.			
34.	Мост с помощью и самостоятельно.			
35.	Лазание по канату. 2-3 кувырка вперед слитно.			
36.	Подтягивание в висе	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось» Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации		
37.	Акробатическая комбинация.			
38.	Строевые упражнения. Кувырок назад; кувырок вперед			
39.	Упражнения на гимнастической стенке			
40.	Лазание по канату .			
41.	2-3 кувырка вперед. Учет	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»		

		Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.		
42.	Лазание по канату. Учет	Уметь выполнять ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч		
43.	Техника опорного прыжка			
44.	Опорные прыжки на горку			
45.	Совершенствование опорного прыжка	Преодолеть гимнастическую полосу препятствий		
46.	Опорный прыжок. Учет			
47.	Упражнения на осанку	Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств		
48.	Сочетание элементов полосы препятствий	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств		
49.	Гимнастическая полоса препятствий. Учет			
Лыжная подготовка (17)				
50.	ТБ на уроке. Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах	Вводный. Ознакомить техникам передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету (сначала с палками, потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).		
51.	Передвижение ступающим и скользящим шагом			
52.	Спуски со склона в низкой стойке			
53.	Передвижение ступающим и скользящим шагом			
54.	Торможение плугом	Уметь выполнять передвижение скользящим шагом без палок. Подъем лесенкой		
55.	Торможение плугом. Учет			
56.	Спуски со склона в низкой стойке Учет			
57.	Преодоление дистанции 1,5 км	Лыжные гонки		
58.	Попеременный душажный ход с палками	Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте и в движении), продолжить разучивать комплекс упражнений «Разминка на лыжника» . Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		
59.	Одновременный душажный ход.			
60.	Преодоление дистанции 2 км			
61.	Подъем лесенкой учет			
62.	Совершенствование техники попеременного и одновременного	Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы		

	двушажного хода	на лыжах. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте и в движении), продолжить разучивать комплекс упражнений «Разминка на лыжника». Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска		
63.	Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности.	Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание.		
64.	Торможение. Повороты			
65.	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом.	Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой».		
66.	Совершенствовать техники передвижения на лыжах			
Прыжки в высоту (6 часоов)				
67.	Техника прыжков в высоту. ТБ на уроке	Техника выполнения Уметь выполнять комплекс упр для разминки Уметь выполнять комплекс упр для разминки, прыжки в высоту с разбега Уметь выполнять преодоление пяти препятствий		
68.	Отработка прыжков в высоту с разбега			
69.	Прыжки в высоту с разбега			
70.	Отработка навыков прыжков в высоту			
71.	Совершенствование прыжка в высоту			
72.	Прыжок в высоту. Учет			
Пионербол (13 часов)				
73.	Техника безопасности во время игры в пионербол	Знать правила безопасности при беге, прыжках и метании Знать элементы игры		
74.	Правила игры «Пионербол»			
75.	Передача мяча двумя руками снизу			
76.	Отработка подач			
77.	Нападающий бросок			
78.	Подача. Учет			
79.	Совершенствование нападающего броска			
80.	Передача мяча от груди двумя руками сверху	Уметь выполнять передачу мяча от груди двумя руками сверху		

81.	Упражнения на развитие силы рук	Учебная игра		
82.	Развитие быстроты			
83.	Пионербол (учебная игра)	Уметь выполнять, передачу мяча, подачи.		
84.	Передача мяча от груди двумя руками сверху, снизу. Учет.			
85.	Пионербол. Учет	Учетная игра		
Легкая атлетика (17 часов)				
86.	Правила безопасности при беге. Прыжках и метании	<p>Уметь выполнять прыжки в длину с места</p> <p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с мячом</p> <p>Высокий старт</p> <p>Уметь выполнять комплекс типа зарядки</p> <p>Уметь выполнять упражнения с мячом, метание мяча</p> <p>Уметь выполнять разминку, прыжки с разбега</p> <p>Уметь пробегать равномерный бег 6 мин.</p> <p>Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Разминка. Бег с учетом времени</p>		
87.	Строевые упражнения пройденные в 1-3 четвертях			
88.	Упражнения с набивными мячами			
89.	Ходьба и бег с преодолением препятствий			
90.	Строевые элементы. Бег 1 мин.			
91.	Комплекс упр типа зарядки. Медленный бег 2 мин.			
92.	Прыжки в длину с места.Учет			
93.	Метание мяча с места на дальность 150гр			
94.	Челночный бег 3*10			
95.	Многососкоки 8 прыжков с ноги на ногу			
96.	Метание мяча в цель на расстоянии 6 метров			
97.	Повторение техники прыжков в длину с разбега			
98.	Прыжки с разбега в длину 7-9 шагов			
99.	Бег 30 м,учет			
100.	Эстафета с предметами			
101.	Бег 60 м учет			
102.	Бег 1000м с учетом времени			

Уровень физической подготовленности учащихся 3-4 классов.

№	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	к л а с с	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30м,с	3	6.8	6.0	5.6	7.2	6.3	5.8
			4	6.6	5.7	5.5	6.5	5.8	5.6
2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	3	11.6	11.4	11.2	12.2	11.8	11.5
			4	11.4	11.2	11.0	12.0	11.6	11.3
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	3	1.15	1.40	1.50	1.10	1.20	1.45
			4	1.25	1.50	1.60	1.15	1.30	1.50
4	выносливость	Бег 1000 м,с	3	6.00	5.10	5.00	6.20	6.00	5.30
			4	5.30	5.00	4.50	6.00	5.40	5.20
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	+3	+5	+9	+6	+9	+12
			4	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки)	3	1	2	4			
			4	2	3	5			
			3				6	8	13
			4				7	9	14