

**МОУ Мокробугурнинская средняя школа
МО «Цильнинский район» Ульяновской области**

Утверждаю _____
Директор школы Бакирова С. К.
приказ № 158 от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 3-4 классов
на 2023-2024 учебный год
составители Халиуллова Г.Н., Чернова О.Г., Маркина И.В.**

1. В.И.Лях. учебник. 1-4 классы. М.: «Просвещение», 2019г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов . В.И. Лях. В.И. Лях. М.: «Просвещение», 2018г.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа / 3 часа в неделю/ в соответствии с учебным планом.

Рассмотрена и одобрена на заседании
МО учителей начальных классов
протокол № 1 от 25. 08.2023 г.
Руководитель МО _____
Сайфутдинова Н.Г.

Согласована _____
заместитель директора по УВР
Чернова О.Г.
Протокол №2 от 28.08.2023

3 класс

I Планируемые результаты

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 ошибках;
- 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 приросты 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

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;

- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

II Содержание

Количество часов в год – 105.

Количество часов в неделю – 3.

Количество учебных недель – 35.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Срок реализации программы 2018 – 2019 учебный год

Знания о физической культуре

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

Способы физической 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.

Подвижные игры на основе баскетбола

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

На материале раздела «Лёгкая 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 (щёточкой) по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов; по мячу, катящимся на встречу; 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 с низу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось –поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Лёгкая 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.

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 (1кг) 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.

Гимнастика

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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, лёжа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа 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 лазания, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег), хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лыжно-кроссовая подготовка

Бег по слабопересечённой местности до 1 км

Равномерный медленный бег до 5 минут

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Бег по пересечённой местности

Равномерный бег до 6 мин.

Кросс до 1 км.

Бег с преодолением препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: «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.

Подъёмы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

В результате у обучающихся при получении начального общего образования будут сформированы первоначальные представления 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;

Обучающиеся овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

У них будет сформирован навык систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

III Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика		14
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	1
2-4	Ходьба через несколько препятствий.	3
5	Бег на результат 30, 60 м.	1
6-7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	2
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1
9-12	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	4
13-14	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	2
Подвижные игры на основе баскетбола		14
15-25	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	11
26	Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1
27-28	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.	2
Гимнастика		20
29	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
30	Развитие координационных способностей.	1
31	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за голову.	1
32	Развитие координационных способностей. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1
33-34	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	2
35	Построение в две шеренги.	1
36-38	Подтягивание в висе.	3
39	Построение в две шеренги.	1

40-46	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	7
47	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за	1

	головой.	
48	Развитие координационных способностей.	1
Лыжно-кроссовая подготовка		22
49	Иструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1
50-51	Ступающий и скользящий шаг.	2
52	Скользящий шаг без палок.	1
53-54	Скользящий шаг с палками.	2
55-56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	2
57-58	Повороты переступанием.	2
59-60	Подъёмы и спуски под склон.	2
61	Подъём лесенкой наискось.	1
62-63	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	2
64-66	Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	3
67-68	Бег 5 мин. Преодоление препятствий.	2
69-70	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	2
Подвижные игры на основе баскетбола		14
71-80	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге	10
81-82	Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	2
83-84	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления	2
Лёгкая атлетика		21
85	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.	1
86-88	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	3
89	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1

90-91	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	2
92	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1

93-94	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».	2
95	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1
96	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1
97	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
98-100	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.	3
101-102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	ИТОГО	102

4 класс

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 приросты 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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится:

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

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

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям ЧСС;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

II. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Легкая атлетика (9ч.)

Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, прыжки. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м. Высокий старт. Бег 30 м. Прыжки по разметкам. Эстафеты с этапом 20 м., 30 м. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность в цель. Бег на средние дистанции.

Раздел 2. Спортивные игры (10ч.)

Подвижные игры на основе футбола. Игра мини-футбол по упрощенным. Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Бросок набивного мяча от груди. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит. Ведение мяча в беге по прямой. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Раздел 3. Гимнастика (17ч.)

Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Подтягивание в висе, лежа согнувшись. Прыжки со скакалками. Гимнастическая полоса препятствий.

Раздел 4. Лыжная подготовка (24ч.)

Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Подъем лесенкой. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Подъемы и спуски с небольшого склона. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Попеременно двушажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск с небольшого склона. Попеременно двушажный ход с палками. Дистанция 2км. Прохождение дистанции 2 км на результат. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах. Эстафета на лыжах. Комбинированные эстафеты на лыжах.

Раздел 5. Подвижные игры (19ч.)

Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. ОРУ в кругу. Подвижные игры «Вызов номеров», «Смена сторон», «Удочка прыжковая». Встречные эстафеты с этапом 20м ОРУ в движении. Подвижные игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». ОРУ в движении.

Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта». Подвижные игры «Пятнашки», «воробьи-вороны», «Невод», «Третий лишний». Ходьба, бег с игровыми заданиями. Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Гонка мячей». Эстафеты с предметами, с этапом 15м. Эстафеты с предметами, с этапом 20м.

Раздел 6. Лёгкая атлетика (14ч.)

Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места на результат. Равномерный бег 4мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3x10м. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Линейная эстафета с этапом 30м. Линейная эстафета с этапом 30м. с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30м на результат. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с предметами, с этапом 30м. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с предметами, с этапом 30м. Встречные эстафеты с этапом 20м

3. Календарно - тематическое планирование.

№п/п	Наименование раздела, темы	Кол. часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Раздел 1 Лёгкая атлетика	11		
1	Инструктаж по ТБ .Спринтерский бег, прыжки	1		
2-3	Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки».	2		
4	Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м.	1		
5	Высокий старт. Бег 30 м.	1		
6	Прыжки по разметкам	1		
7	Эстафеты с этапом 20 м.,30 м.	1		
8-9	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2		
11	Метание мяча на дальность в цель.	1		
12	Бег на средние дистанции.	1		
	Раздел 2. Спортивные игры.	13		
13-14	Подвижные игры на основе футбола.	2		
15	Игра мини-футбол по упрощенным	1		
16	Эстафеты с преодолением препятствий	1		
17-18	Подвижные игры на основе баскетбола.	2		
19	Ловля и передача мяча в парах . Эстафеты с мячами	1		
20	Ловля и передача мяча в парах . Эстафеты с мячами	1		

21	Ловля и передача мяча. Бросок набивного мяча от груди.	1		
22	Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе.	1		
23-24	Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит.	2		
25	Ведение мяча в беге по прямой. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1		
	Раздел 3. Гимнастика	17		
26	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		
27-28	Перекаты. Кувырок вперед.	1		
29	Стойка на лопатках согнув ноги.	1		
30	Стойка на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1		
31	Стойка на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев	1		
32	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов.	1		
33	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов.	1		
34	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов.	1		
35	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1		
36	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1		
37	Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	1		
38	Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	1		
39	Подтягивание в висячем положении, лежа согнувшись.	1		
40	Подтягивание в висячем положении, лежа согнувшись.	1		
41	Прыжки со скакалками.	1		
42	Прыжки со скакалками.	1		
43	Гимнастическая полоса препятствий	1		
	Раздел 4. Лыжная подготовка	24		
44	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1		
45	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок.	1		
46	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок.	1		
47	Подъем лесенкой	1		
48	Подъем лесенкой	1		
49	Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой	1		
50	Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой	1		

51	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
52	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
53	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
54	Подъемы и спуски с небольшого склона. Ступающий и скользкий шаг без палок и с палками.	1		
55	Подъемы и спуски с небольшого склона. Ступающий и скользкий шаг без палок и с палками.	1		
56	Подъемы и спуски с небольшого склона. Ступающий и скользкий шаг без палок и с палками.	1		
57	Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск с небольшого склона.	1		
58	Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск с небольшого склона.	1		
59	Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск с небольшого склона.	1		
60	Попеременно двухшажный ход с палками. Дистанция 2км .	1		
61	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1		
62	Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах.	1		
63	Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах.	1		
64	Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах.	1		
65	Эстафета на лыжах.	1		
66	Эстафета на лыжах.	1		
67	Комбинированные эстафеты на лыжах.	1		
	Раздел 5. Подвижные игры.	19		
68	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении.	1		
69	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении.	1		
70	ОРУ в кругу. Подвижные игры «Вызов номеров», «Смена сторон», «Удочка прыжковая»	1		
71	Встречные эстафеты с этапом 20м	1		
72	Встречные эстафеты с этапом 20м	1		
73	Встречные эстафеты с этапом 20м	1		
74	ОРУ в движении. Подвижные игры «Послушный мяч», «Гонка мячей»	1		

75	ОРУ в движении. Подвижные игры «Послушный мяч», «Гонка мячей»	1		
76	ОРУ в движении. Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта».	1		
77	ОРУ в движении. Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта».	1		
78	Подвижные игры «Пятнашки», «воробьи-вороны», «Невод», «Третий лишний».	1		
79	Подвижные игры «Пятнашки», «воробьи-вороны», «Невод», «Третий лишний».	1		
80	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Гонка мячей».	1		
81	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Гонка мячей».	1		
82	Эстафеты с предметами, с этапом 15м.	1		
83	Эстафеты с предметами, с этапом 15м.	1		
84	Эстафеты с предметами, с этапом 15м.	1		
85	Эстафеты с предметами, с этапом 20м.	1		
86	Эстафеты с предметами, с этапом 20м.	1		
	Раздел 7. Лёгкая атлетика	16		
87	Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места	1		
88	Прыжки в длину с места на результат.	1		
89	Равномерный бег 4мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3x10м.	1		
90	Равномерный бег 4мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3x10м.	1		
91	Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Линейная эстафета с этапом 30м.	1		
92	Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Линейная эстафета с этапом 30м.	1		
93	Линейная эстафета с этапом 30м. с передачей эстафетной палочки.	1		
94	Линейная эстафета с этапом 30м. с передачей эстафетной палочки.	1		
95	ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30м на результат.	1		
96	Прыжки в длину с разбега.	1		
97	Круговая эстафета с предметами, с этапом 30м.	1		
98	Метание малого мяча на дальность.	1		
99-100	Эстафеты с предметами, с этапом 30м.	2		

101-102	Встречные эстафеты с этапом 20м	2		
---------	---------------------------------	---	--	--