

Краснодарский край
Староминский район
Муниципального образования Староминский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10
имени А.Г.Таран

**УТВЕРЖДЕНО**
решением педагогического совета
от 30.08.2023 года протокол № 1
Председатель  Звирко С.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

Уровень образования 3 - 4 класс

Количество часов 136

Учитель Логовский Юлий Алексеевич

Программа разработана на основе программы «Физическая культура» с учетом ООП ООО МБОУ СОШ №10 имени А.Г. Таран

с учетом УМК». Автор В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г.

1 Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Планируемые результаты освоение учебного предметов, курса

Личностные результаты освоения программы *основного общего образования* должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1. Патриотического воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2. Гражданского воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4. Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5. Ценности научного познания:

- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6.: Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. Трудового воспитания

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8. Экологического воспитания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

– овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Главным унифицированным методическим принципом организации структуры курса является «трёхуровневость» познавательной деятельности: получение школьниками готовых знаний; самостоятельное приобретение знаний на основе предлагаемых источников; поиск учащимися новых источников знаний с последующим их анализом.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2

2 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 элементами 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 приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Легкоатлетические упражнения

Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30 и 40 м). Челночный бег 3х10. Встречные эстафеты. Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением на дистанции до 60 м.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Прыжки: с ноги на ногу, с высоты до 70 см. *Метание* малого мяча на дальность и в цель. Броски набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений.

Кроссовая подготовка

Ходьба и бег по слабо пересечённой местности.

Повороты во время бега.

Кросс до 1,5 км.

Эстафеты на отрезках до 50 м.

Подвижные игры

и подвижные игры на основе спортивных игр

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

4 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 отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Танцевальные упражнения: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах, элементы народных танцев.

Легкоатлетические упражнения

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности.

Кросс до 2 км.

Подвижные игры.

Эстафеты на отрезках до 60 м.

Подвижные игры

и подвижные игры на основе спортивных игр

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Гонка мячей».

На материале спортивных игр:

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

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»).

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 «Мини-гандбол».

1. Тематическое планирование(всего 136ч)

| Раздел | Кол-о часов | Темы | Количество часов | | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД) | Основные направления воспитательной деятельности |
|---|-------------|--|------------------|------|--|--|
| | | | Зкл. | 4кл. | | |
| | | Знания о физической культуре | | | | |
| | | <i>Физическая культура</i> | 1 | 1 | | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека | 3 | Понятие о физической культуре | 1 | 1 | <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p> | 6 |
| Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | | Основные способы передвижения человека. | | | Выявляют различия в основных способах передвижения человека. | 6 |

| | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|---|---|---|---|
| Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | | Профилактика травматизма | | | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | 6 |
| | Из истории физической культуры | | 1 | 1 | | |
| История развития физической культуры. Первые соревнования. | | Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта | | | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. | 6 |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | | | | | Раскрывают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | 6 |
| | Физические упражнения | | 1 | 1 | | |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие основных физических качеств | | Представление о физических упражнениях | | | Различают упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. | 6 |
| Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия | | Представление о физических качествах | | | Характеризуют показатели физического развития. | 6 |

| | | | | | |
|--|--------------------------------|--|---|--|---|
| Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств | | Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности | | Характеризуют показатели физической подготовленности. | 6 |
| Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | | Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений | | Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя». | 6 |
| Способы физкультурной деятельности | | | | | |
| | <i>Самостоятельные занятия</i> | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|
| Составление режима дня | 3 | <p>Режим дня и его планирование. Режим дня, его содержание и правила планирования. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p> | | <p>Составляют индивидуальный режим дня. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> | 6 |
| <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p> | | <p>Тренировка ума и характера Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для</p> | | <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|
| | | активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. | | | | |
| | <i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности</i> | | 1 | 1 | | |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств | 4 | Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств | | | Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивают их со стандартными значениями. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Измеряют показатели развития физических качеств. | 6 |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|---|
| Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | | Сердце и кровеносные сосуды | | | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. | 6 |
| | Самостоятельные игры и развлечения | | 1 | 1 | | |
| Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах | | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | 6 |
| | Физическое совершенствование | | | | | |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки | 394 | Оздоровительные формы занятий. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. | | | Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя». | 6 |

| | | | | | | |
|--|------------|--|----|----|--|---|
| | | <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i> | | | | |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств | | Развитие физических качеств | | | Моделируют физическую нагрузку для развития основных физических качеств. Осваивают универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | 6 |
| Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз | | Профилактика утомления | | | Осваивают навык самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | 6 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | | | 18 | 18 | | |
| Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | 397 | Движения и передвижения строем | | | Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» | 6 |
| Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в | | Акробатика | | | Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. | 6 |

| | | | | | |
|---|--|------------------------------------|--|---|----------|
| <p>группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост</p> | | | | | |
| <p>Акробатические комбинации, например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот 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</p> | | <p>Акробатика</p> | | <p>Осваивают технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> | <p>6</p> |
| <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи Гимнастическая комбинация, например: из виса стоя присев толчком двумя</p> | | <p>Снарядная акробатика</p> | | <p>Описывают технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах. Осваивают технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальное</p> | <p>6</p> |

| | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|--|---|----------|
| <p>ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла</p> | | | | <p>умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявляют силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> | |
| <p>Гимнастические упражнения прикладного характера:</p> <p>1) передвижение по гимнастической стенке;</p> <p>2) преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания;</p> <p>3) передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p> | | <p>Прикладная гимнастика</p> | | <p>Описывают технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивают технику выполнения физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивают универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявляют силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> | <p>6</p> |

| | | | | | | |
|---|------------------------|---------------------------|----|----|---|---|
| | | | | | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | |
| | <i>Легкая атлетика</i> | | 11 | 11 | | |
| 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 | 81 | Беговая подготовка | | | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении</p> | 6 |

| | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|--|--|--|---|
| | | | | | беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | |
| Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой | | Прыжковая подготовка | | | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> | 6 |

| | | | | | | |
|---|------------|------------------------------------|----|----|--|---|
| Броски большого мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами | | Броски большого мяча | | | Описывают технику выполнения бросков большого набивного мяча. Осваивают технику выполнения бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча. | 6 |
| Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность | | Метание малого мяча | | | Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча. | 6 |
| | | <i>Подвижные и спортивные игры</i> | 18 | 18 | | |
| На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений | 165 | Подвижные игры | 18 | 18 | Осваивают универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и | 6 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений</p> | | | | <p>группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|------------------|------------------------------------|----|----|--|---|
| <p>На материале спортивных игр:</p> <p>1) <i>футбол</i>: удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола;</p> <p>2) <i>баскетбол</i>: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола;</p> <p>3) <i>волейбол</i>: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p> | | <p>Спортивные игры</p> | 24 | 24 | <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> | 6 |
| | | <p><i>Кроссовая подготовка</i></p> | 21 | 21 | | |
| <p>Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; равномерный медленный бег с увеличением времени; низкий старт; стартовое ускорение; финиширование; высокий старт с</p> | <p>81</p> | | | | <p>Осваивают технику бега различными способами. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Различают разновидности беговых заданий. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> | 6 |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|----------|--|
| <p>последующим ускорением. Бег по размеченным участкам дорожки. Челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс по слабопересеченной местности.</p> | | | | <p>Проявляют выносливость при выполнении заданий. Осваивают соревновательную деятельность.</p> | | |
| <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p> | | <p>Общefизическая подготовка</p> | | <p>Осваивают умение выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества.</p> | <p>6</p> | |

Требования к уровню подготовки обучающихся 3 класса:

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:**

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 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 |

Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих начальную школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- 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 частоты сердечных сокращений;
 - организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|-------------------|----------|
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 130 5 | 125 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3 x 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и

прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

| Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет | | | | | | | | | |
|---|-------------------|----------------------------|------|--------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| № | Физические | Контрольное | Воз- | Уровень | | | | | |
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 и более | 7,3-6,2 | 5,6 и менее | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8 и менее |
| | | | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,0 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 7 | 11,2 и более | 10,8-10,3 | 9,9 и менее | 11,7 и | 11,3-10,6 | 10,2 и |
| | | | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | более | 10,7-10,1 | менее 9,7 |
| | | | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 11,2 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| | | | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,8 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 и менее | 115-135 | 155 и более | 90 и менее | 110-130 | 150 и более |
| | | | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| | | | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| | | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|----|-------------|----------|--------------|-------------|---------|--------------|
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 700 и менее | 730-900 | 1100 и более | 500 и менее | 600-800 | 900 и более |
| | | | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | | 650-850 | 950 |
| | | | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 550 | 700-900 | 1000 |
| | | | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 600 | 750-950 | 1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 и менее | 3-5 | 9 и более | 2 и менее | 6-9 | 11,5 и более |
| | | | 8 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | |
| | | | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |
| | | | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 13,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики) | 7 | 1 | 2-3 | 4 и выше | | | |
| | | | 8 | 1 | 2-3 | 4 | | | |
| | | | 9 | 1 | 3-4 | 5 | | | |
| | | | 10 | 1 | 3-4 | 5 | | | |
| | | на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки) | 7 | | | | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
| | | | 8 | | | | 3 | 6-10 | 14 |
| | | | 9 | | | | 3 | 7-11 | 16 |
| | | | 10 | | | | 4 | 8-13 | 18 |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
«Практикум»
от « 30» августа 2023 года протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Хорошун И.Н.
« 30» августа 2023 года