

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани

«Средняя общеобразовательная школа № 64»

РАССМОТРЕНО

на заседании ПС

Протокол № 10

от «31» мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Мешкова В.В.

«31» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64»

_____ Е.Г. Тихонова

Приказ № 64/1-д от 31.05.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

3-4 класс

УМК «Начальная школа 21 век»

Количество часов: 3-4 классы -102 часа

Составители: Пустовалова Е.В., Фольк Е.М., Агачева Д.И., Каирова Д.М..

Астрахань

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана на основе авторской программы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 3-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2019.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009 года), авторской программы по физическому воспитанию автор Т.В. Петрова, «Вента-Граф», Москва – 2019. года.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В Петровой, «Вента-Граф», Москва 2019.год .

Данная программа составлена с учётом 3-х часового обучения физической культуре.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

1. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
 - совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
 - расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
 - формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
 - расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
 - формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.
- Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.
- Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных **задач образования** — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных

(физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Данная программа создавалась на основе программы по физической культуре под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С. Петрова и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Программа переработана и адаптирована ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Место предмета в учебном плане

Обязательная часть учебного плана начального общего образования определяет:

- состав учебных предметов обязательных предметных областей и учебное время, отводимое на их изучение по классам (годам) обучения.
- общие характеристики, цели и **задачи** учебных предметов, курсов, дисциплин начального общего образования, предусмотренные

Предмет изучается в 3 – 4 классах – 3 часа в неделю:

-всего в год во 3 – 4 классах – 102 часов.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

Программы и учебники для обучающихся 3- 4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движения и передвижения человека.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 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 упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, прыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: ловля и передача волейбольного мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Планируемые результаты усвоения учебного предмета.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3- 4 классов 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 баскетбол, волейбол;
- уметь:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
- передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты, ловкости и выносливости в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Материально-техническое обеспечение, учебно- методическое сопровождение

Учебно-методические пособия и рекомендации:

1.Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 3-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2016

2.«Физическая культура» учебник для учащихся общеобразовательных учреждений 3-4 классы .В. Петрова, Ю.А. Копылов и др.: М. изд.центр «Вентана-Граф» 2019г.

Журнал «Физическая культура в школе»

3.Бревно напольное (3м).

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая (2м;4м).

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1и 2кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Коврики: гимнастические, массажные.

Кегли.Обруч пластиковый детский.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Лента финишная.

Рулетка измерительная.

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

Стол для игры в настольный теннис.

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.

Футбол.

Шахматы с доской.Шашки (с доской).

**Примерное календарно–тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
3 класс**

№	Тема	Кол-во часов	
1 четверть (27 ч.)			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на занятиях лёгкой атлетикой. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	1	
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Инструктаж по ТБ.	1	
3	Связь физической культуры с военной деятельностью	1	
4	Физическая культура народов разных стран. Инструктаж по ТБ	1	
5-6	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ. «Подвижные игры народов Поволжья»	2	
7	Основные двигательные качества человека	1	
8	Правильное питание	1	
9	Правильное питание. Инструктаж по ТБ.	1	
10	Правила личной гигиены	1	
11	Измерение длины и массы тела		
12	Подвижная игра «Рыбачок и рыбки» Инструктаж по ТБ.	1	
13	Оценка основных двигательных качеств	1	
14	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток Инструктаж по ТБ.	1	
15	«У медведя во бору» русская-народная игра	1	
16	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Инструктаж по ТБ.	1	
17	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	
18	Игра «Зайцы в огороде»	1	

19	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Инструктаж по ТБ.		
20	«Игры народов Поволжья»	1	
	<i>Лёгкая атлетика (13 ч)</i>		
21	Занимаемся бегом. Инструктаж по ТБ.	1	
22	Беговые упражнения на короткие дистанции.	1	
23	Бег на короткие дистанции (10 м) Инструктаж по ТБ.	1	
24	Бег на короткие дистанции (30 м)	1	
25	«Экскурсия на стадион»	1	
26	Бег на короткие дистанции (60 м)	1	
27	Бег на выносливость до 1 км. Инструктаж по ТБ.	1	
	2 четверть (21 ч)		
28	Бег на выносливость до 1 км.	1	
29	Бег с высоким подниманием бедра	1	
30	Высокий старт. Бег с ускорением. Инструктаж по ТБ	1	
31	Бег с равномерной скоростью.	1	
32	Челночный бег 3x10м. Инструктаж по ТБ.	1	
33	Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	<i>Гимнастика с основами акробатики (37 ч)</i>		
34	Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями.	1	
35	Акробатические упражнения.	1	
36	Строевые упражнения приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны).	1	
37	Строевые упражнения приёмы	1	
38	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Инструктаж по ТБ.	1	
39	Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд)	1	
40	Акробатическая комбинация. Инструктаж по ТБ.	1	
41	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины).	1	
42	Лазание по канату. Инструктаж по ТБ.	1	
43	Ползание по-пластунски.	1	
44	Кувырок вперёд. Инструктаж по ТБ.	1	
45	Стойка на лопатках. Инструктаж по ТБ.	1	
46	Упражнения с гимнастической палкой.	1	
47	Лазанье и перелезание. Инструктаж по ТБ. Тест.	1	
48	Лазание по канату. Инструктаж по ТБ.	1	
	3 четверть (30 ч)		

49	Лазание по канату.	1	
50	Упражнения в равновесии. Инструктаж по ТБ.	1	
51	Упражнения в висе, в упоре.	1	
52	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Инструктаж по ТБ.	1	
53	Лазание по канату. Инструктаж по ТБ.	1	
54	Полоса препятствий.	1	
55	Утренняя гимнастика. Инструктаж по ТБ.	1	
56	Упражнения в висе, в упоре	1	
57	Упражнения в висе, в упоре	1	
58	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Инструктаж по ТБ.	1	
59	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	
60	Упражнения в равновесии. Инструктаж по ТБ	1	
61	Ползание по-пластунски.	1	
62	Ползание по-пластунски.	1	
63	Лазанье и перелезание. Инструктаж по ТБ.	1	
64	Лазанье и перелезание.	1	
65	Полоса препятствий. Отжимания. Инструктаж по ТБ.	1	
66	Полоса препятствий. Отжимания.	1	
67	Акробатика. Лазание по канату Инструктаж по ТБ.	1	
68	Акробатика. Лазание по канату	1	
69	Полоса препятствий. Отжимания. Инструктаж по ТБ.	1	
70	Полоса препятствий. Отжимания.	1	
	<i>Подвижные и спортивные игры (27 ч)</i>		
71	Ловля и передача мяча на месте. Игры «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу» Инструктаж по ТБ.	1	
72	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	1	
73	Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки»	1	
74	Ведение мяча на месте.	1	
75	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»	1	
76	Подвижные игры на воздухе.	1	
77	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.	1	
78	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»	1	
	4 четверть (24 ч)		
79	Бросок мяча в щит. Инструктаж по ТБ.	1	
80	Бросок мяча в щит.	1	

81	Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах».	1	
82	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана». Инструктаж по ТБ.	1	
83	Игра «Перестрелка». Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча).	1	
84	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	1	
85	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана». Инструктаж по ТБ.	1	
86	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»	1	
87	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»	1	
88	Ловля и передача мяча на месте.	1	
89	Упражнение «Догони мяч». Игра «Перестрелка» Инструктаж по ТБ.	1	
90	Эстафета «Передача мячей в колоннах».	1	
91	Бросок мяча в параш, в стену, в щит. Игра «Мяч соседу»	1	
92	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки». Инструктаж по ТБ.	1	
93	Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Мышеловка».	1	
94	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1	
95	Игра с элементами баскетбола «Два капитана». Инструктаж по ТБ.	1	
96	Бег с изменением направления.	1	
97	Подвижные игры.	1	
	<i>Лёгкая атлетика (5 ч)</i>		
98	Прыжки в длину с места Прыжки в высоту способом «перешагивания». Инструктаж по ТБ.	1	
99	Метания малого мяча. Учёт бега 30 м с высокого старта.	1	
100	Тестирование на гибкость: наклон вперед. Метание мяча на дальность и в цель. Инструктаж по ТБ.	1	
101	Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия. Подтягивание в висе лёжа, согнувшись.	1	
102	Обобщение изученного в 3 классе	1	

**Примерное календарно–тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
4 класс**

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата
	1 четверть (27 ч)		
	Знание о физической культуре (4ч)		
1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1	
2.	Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег.	1	
3.	Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3 x 10. Тестирование челночного бега.	1	
4.	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.	1	
	Организация здорового образа жизни (3ч)		
5.	Массаж.	1	
6.	Профилактика утомления. Инструктаж по ТБ.	1	
7.	Оздоровительные формы занятий.	1	
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
8.	Измерение сердечного пульса.	1	
9.	Оценка состояния дыхательной системы.	1	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)		
10.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	
11.	Физические упражнения для физкультминуток.	1	
12.	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	
13.	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1	
	Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)		
	<i>Лёгкая атлетика (15ч)</i>		
14.	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	
15.	Бег на скорость (30м).	1	
16.	Бег на скорость (60 м). Инструктаж по ТБ.	1	
17.	Круговая эстафета.	1	
18.	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1	
19.	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1	
20.	Кросс (1 км)	1	

21.	Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1	
22.	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	
23.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	
24.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
25.	Тройной прыжок с места. Инструктаж по ТБ.	1	
26.	Прыжок в длину с места.	1	
27.	Прыжок в длину с разбега.	1	
	2 четверть (21ч)	1	
28.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
	Гимнастика с основами акробатики (20ч)		
29.	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед.	1	
30.	2-3 кувырка вперед слитно.	1	
31.	Стойка на лопатках.	1	
32.	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	1	
33.	Мост из положения лежа.	1	
34.	Мост из положения стоя с помощью.	1	
35.	Кувырок назад. Инструктаж по ТБ .	1	
36.	Комбинация из ранее изученных элементов.	1	
37.	Акробатическая комбинация.	1	
38.	Вис , вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	
39.	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	1	
40.	Подтягивания в вися. Инструктаж по ТБ .	1	
41.	Лазание по канату в три приема.	1	
42.	Перелезание через препятствие.	1	
43.	Опорный прыжок на горку матов. Инструктаж по ТБ .	1	
44.	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	
45.	Опорный прыжок ноги врозь через козла. Инструктаж по ТБ .	1	
46.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	1	
47.	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м.	1	
48.	Комбинация на бревне. Инструктаж по ТБ .	1	
	3 четверть (30ч)		
49.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
50.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
51.	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1	
52.	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Инструктаж по ТБ.	1	

53.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
54.	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1	
55.	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	
56.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Инструктаж по ТБ.	1	
57.	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	
58.	Тактические действия в защите и нападении.	1	
59.	Игра в мини-баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1	
60.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1	
61.	Передача мяча подброшенного партнером.	1	
62.	Передачи у стены. Инструктаж по ТБ.	1	
63.	Передача в парах.	1	
64.	Прием снизу двумя руками. Инструктаж по ТБ.	1	
65.	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	
66.	Передачи в парах через сетку.	1	
67.	Нижняя прямая подача в стену .	1	
68.	Нижняя прямая подача с расстояния 5м.	1	
69.	Двухсторонняя игра. Инструктаж по ТБ.	1	
70.	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	
71.	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	
72.	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	
73.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	
74.	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Инструктаж по ТБ.	1	
75.	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	
76.	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	
77.	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	
78.	Прыжок в длину с места.	1	
	4 четверть (24 ч)		
79.	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.		
80.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	
81.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Инструктаж по ТБ .	1	
82.	Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
83.	Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Инструктаж по ТБ .	1	
84.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	

	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Инструктаж по ТБ .		
85.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1	
86.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы . Игра «Салки на марше». Инструктаж поТБ .	1	
87.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	1	
88.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	1	
89.	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	1	
90.	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	1	
91.	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» Инструктаж по ТБ .	1	
92.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	
93.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	
94.	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Инструктаж поТБ .	1	
95.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	
96.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву».	1	
97.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Инструктаж по ТБ .	1	
98.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1	
99.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1	
100	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1	
101	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ .	1	
102	Подвижные игры.	1	