

Управление образования администрации Топкинского муниципального района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Сосновская основная общеобразовательная школа  
Топкинского муниципального округа  
Кемеровской области

Утверждена директором  
Усть-Сосновской основной школы

Директор школы \_\_\_\_\_  
Громыко И.Н.

Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
2-4 классы

Разработана  
Коробко Еленой Васильевной,  
учителем физической культуры  
высшей квалификационной категории

с. Усть-Сосново  
2022 г.

## Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

### во 2-4 классах

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 2—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся, являющихся 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».

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам.

#### **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;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватное оценивание собственного поведения и поведения окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- объективное оценивание действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение сдержанности, рассудительности;

#### **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);
- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- организация и проведение со сверстниками подвижных игры и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

В результате обучения, учащиеся на уровне 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.

Учащиеся:

·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; 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.

Освоив разделы: **«Знания о физической культуре»**

*выпускник начальной школы научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*выпускник начальной школы получит возможность научиться:*

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

**«Способы физкультурной деятельности»** *выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса тела) и физической

подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

*выпускник получит возможность научиться:*

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

**«Физическое совершенствование»** *выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**Знать и понимать:**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры.

**Уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять

специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола), волейбола.

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

### ***Содержание учебного предмета « Физическая культура»***

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

#### ***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

#### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале).

#### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность.

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

### **Подвижные и спортивные игры**

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *Игры:* «Третий лишний», «Вызов номеров», «Ловишки», «Мяч среднему», «Кто дальше бросит», «Салки», «Совушка», «У медведя во бору», «Два Мороза»

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. *Игры:* «Паровозик», «Снежный биатлон», «Кто быстрее»

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола, остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; *Игры:* «Гонка мячей», «Обгони мяч», «Мяч среднему», «Школа мяча», «Мини-футбол»;

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча, в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу; броски мяча в корзину, в цель, в щит; подвижные игры: «Попади в обруч», «Передал – садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колонне». «Не потеряй мяч», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу»;

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Школа мяча»;

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

## **Праздники и соревнования.**

Спортивное соревнование «Я стартую», Соревнование в выполнении акробатических элементов, соревнование – игра «Снежные забавы», «Юный лыжник», Спортивный праздник «Зимние забавы», соревнования «Весёлый мяч», спортивный праздник-соревнование «Ура! Лёгкая атлетика»

### **Общеразвивающие упражнения:**

- **на материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-кг, гантели- до 1000г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

- **на материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в



максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанции до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

- **на материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Основные формы организации учебного процесса**

Для реализации программы используются следующие формы организации учебных занятий:

- - словесные (рассказ, беседа, объяснение),
- - наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений),
- -практические (выполнение двигательного действия),
- - самостоятельная, индивидуальная работа.
- - работа в парах, тройках, командах;
- -самостоятельная работа; дифференцированный выбор заданий;
- -объяснение;
- - контроль за состоянием здоровья учащихся;

способы организации учебной деятельности:

- - фронтальный: задания выполняются всеми учениками одновременно; ученик одновременно работает со всем классным коллективом, (учитель-ученики; ученик-ученики);
- - групповой: упражнения выполняются одновременно несколькими группами;
- - парный: задание выполняется внутри одной обособленной пары, участники пары постоянные, один выполняет упражнение, другой корректирует (ученик-ученик, учитель-ученик);
- - индивидуальный: отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их (ученик-снаряд),
- поточный: ученики выполняют упражнения друг за другом.

### Основные виды учебной деятельности:

- - развитие и совершенствование у учащихся жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- - обучение подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта, (гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр);
- - обучение технике двигательных действий в базовых видах спорта,
- - развитие физические качеств,
- - обучение способам контроля за состоянием здоровья (образовательные);
- - использование оптимальной нагрузки,
- - проведение инструктажа по технике безопасности,
- - осуществление контроля за физическим состоянием учеников,
- - контроль моторной плотности урока;
- - рассмотрение вопросов здорового образа жизни на теоретических занятиях (оздоровительные);
- -воспитание чувства «локтя» и товарищества на занятиях в группах, командах, помощи и взаимопомощи в работе в парах, тройках.

### Тематическое планирование 2 класс 68 часов

№	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2.	Лёгкая атлетика	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	15
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Игры и соревнования	15
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

### Календарно тематическое планирование 2 класс

№ урока п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Раздел и тема урока во 2 классе
1		1	Когда и как возникла физическая культура. Инструктаж по т/б на уроках физической культуры, на уроках легкой атлетики.
2		1	Тестирование бега 30 м. с высокого старта
3		1	Техника челночного бега. Подвижные игры на материале л. атлетики
4		1	Тестирование челночного бега 3x10м.
5		1	Техника метания мешочка, м. мяча.
6		1	Тестирование метания м. мяча на дальность
7		1	Упражнения на развитие координации Развитие основных физических качеств. Бег 1000 м.
8		1	Виды прыжков. Техника прыжка в длину с разбега.
9		1	Прыжок в длину с разбега на результат.
10		1	Тестирование метания малого мяча на точность
11		1	Тестирование наклона вперед из положения стоя

12		1	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.
13		1	Тестирование прыжка в длину с места.
14		1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа
15		1	Тестирование виса на время.
16		1	Спортивное соревнование «Я стартую»
17		1	Подвижные игры
18		1	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. .Кувырок вперед
19		1	Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок с разбега.
20		1	Стойка на лопатках, мост
21		1	Стойка на голове.
22		1	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке , скамейке
23		1	Вис завесомо одной и двумя ногами на перекладине.
24		1	Прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в движении
25		1	Круговая тренировка
26		1	Строевые упражнения. Перестроения. Упражнения в упоре лежа. Перекат вперед в упор присев
27		1	Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. Упоры
28		1	Переворот назад и вперед на перекладине
29		1	Подтягивания в висе. Стойка на лопатках.
30		1	Гимнастическая полоса препятствий. Вращение обруча
31		1	Лазанье по канату и круговая тренировка
32		1	Спортивное соревнование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов предусмотренных ВФСКГТО.
33		1	Инструктаж по т.б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок
34		1	Повороты переступанием, без палок
35		1	Ступающий и скользящий шаг без палок
36		1	Ступающий и скользящий шаг с палками. Торможение падением.
37		1	Прохождение дистанции 1 км.
38		1	Повороты переступанием с палками и обгон
39		1	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон
40		1	Подъем «елочкой»
41		1	Передвижение «змейкой»
42		1	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
43		1	Прохождение дистанции 1,5 км.
44		1	Подвижная игра « Паровозик»
45		1	Спортивные соревнования «Юный лыжник». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов предусмотренных ВФСКГТО.
46		1	Усложненная полоса препятствий
47		1	Прыжок в высоту с прямого разбега
48		1	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
49		1	Подвижная игра «Не потеряй мяч» Ловля и передача мяча. Броски.
50		1	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Передача мяч в

			колоннах»
51		1	Броски и ловля мяча в парах
52		1	Броски мяча в баскетбольное кольцо
53		1	Ведение мяча и броски в кольцо
54		1	Эстафеты с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Мини Баскетбол»
55		1	Круговая тренировка
56		1	Броски мяча через волейбольную сетку. Тестирование вися на время
57		1	Броски мяча через волейбольную сетку на точность
58		1	Броски через волейбольную сетку с дальних дистанций
59		1	Броски набивного мяча
60		1	Тестирование челночного бега 3X10 м. Остановка футбольного мяча
61		1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине
62		1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
63		1	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Обгони мяч»
64		1	Тестирование наклона вперед. Подвижная игра «Мини футбол»
65		1	Тестирование бега на 30м, 60м. с высокого старта
66		1	Тестирование метания м. мяча на дальность
67		1	Бег 1000 метров
68		1	Спортивные соревнования. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСКИТО
Всего за учебный год -68 часов			

#### Тематическое планирование, 3 класс. 68 часов

№	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Лёгкая атлетика	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Лыжная подготовка	10
5	Подвижные, спортивные игры и соревнования	19
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

#### Календарно тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Дата проведения	Кол- во часов	Раздел и тема урока, 3 класс
1		1	Организационно-методические требования на уроках физкультуры. Инструктаж по т. б .на уроках л/а. Закаливание
2		1	Тестирование бега 30 м. с высокого старта
3		1	Тестирование челночного бега 3x10 м.
4		1	Тестирование метания мешочка, м. мяча на дальность
5		1	Пас и его значение для спортивных игр с мячом

6		1	Спортивная игра «Футбол».
7		1	Прыжок в длину с разбега
8		1	Прыжок в длину с разбега на результат
9		1	Тестирование метания малого мяча на точность
10		1	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя
11		1	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек.
12		1	Тестирование прыжка в длину с места
13		1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа ,на высокой перекладине(м)
14		1	Тестирование виса на время
15		1	Подвижная игра «Перестрелка». Футбольные упражнения в парах
16		1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов предусмотренных ВФСРГО.
17		1	Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Составление комплекса утренней гимнастики. Кувырок вперед
18		1	Кувырок вперед с разбега и через препятствие
19		1	Кувырок назад. Упражнения в равновесии
20		1	Кувырки. Лазанье по гимнастической скамейке.
21		1	Круговая тренировка
22		1	Стойка на руках. Стойка на голове.
23		1	Стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине
24		1	Прыжки ч\з скакалку, в скакалку,
25		1	Круговая тренировка. Вращения обруча
26		1	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
27		1	Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке
28		1	Лазанье по канату
29		1	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
30		1	Круговая тренировка
31		1	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий
32		1	Соревнования «Юный гимнаст»..». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов предусмотренных ВФСРГО.
33		1	Инструктаж по т.б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
34		1	Ступающий и скользящий шаг с палками
35		1	Повороты на лыжах переступанием
36		1	Попеременный двухшажный ход на лыжах
37		1	Одновременный двухшажный ход на лыжах
38		1	Подъем «елочкой», спуск под уклон в основной стойке
39		1	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»
40		1	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке
41		1	Прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах
42		1	Равномерное прохождение дистанции 2х500 метров.
43		1	Подвижная игра на лыжах «Паровозик»
44		1	Подвижная игра на лыжах «Снежный биатлон»
45		1	Спортивные соревнования «Юный лыжник»..». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов

			предусмотренных ВФСКТТО
46		1	Знакомство с баскетболом. Ведение мяча
47		1	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Не потеряй мяч»
48		1	Броски мяча в цель. Подвижная игра «Перестрелка»
49		1	Подвижная игра «Передача мяч в колоннах»
50		1	Эстафеты с баскетбольным мячом
51		1	Подвижная игра «Обгони мяч»
52		1	Подвижная игра «Мини баскетбол»
53		1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Профилактика утомления
54		1	Прыжки через препятствия. Напрыгивание на горку из матов
55		1	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Пионербол»
56		1	Тестирование метания малого мяча на точность.
57		1	Броски набивного мяча ( из за головы, из положения сидя, стоя)
58		1	Тестирование вися на время
59		1	Тестирование наклона вперед на время
60		1	Тестирование прыжка в длину с места
61		1	Тестирование подтягивания на перекладине
62		1	Тестирование подъема туловища за 30 сек.
63		1	Тестирование бега на 30 м, 60 м.
64		1	Тестирование челночного бега 3x10 м.
65		1	Тестирование метания малого мяча на дальность
66		1	Спортивная игра «Футбол»
67		1	Бег 1000м.
68		1	Игра - соревнование «Веселый мяч»
Всего за учебный год – 68 часов			

**Тематическое планирование  
4 класс, 68 часов**

№	Разделы	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b>	По ходу урока
2	Лёгкая атлетика	25
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Лыжная подготовка	10
5	Подвижные, спортивные игры и соревнования	17
<b>Всего:</b>		<b>68</b>

**Календарно тематическое планирование 4 класс**

№ ур п/п	Дата проведен.	К-во час.	Раздел и тема урока, 4 класс
Л. атлетика. Спортивные и подвижные игры			
1		1	Инструктаж по т.б на уроках л. атлетики. Физическая культура, как система укрепления здоровья человека. Бег 1000м.
2		1	Тестирование бега на 30 м. 60 м. с высокого старта.
3		1	Тестирование челночного бега 3x10 м.

4		1	Тестирование метания мяча на дальность
5		1	Тестирование прыжка в длину с места
6		1	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя
7		1	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек.
8		1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа(д) , на высокой перекладине(м)
9		1	Тестирование виса на время. Контроль за величиной физической нагрузки по ЧСС.
10		1	Метание набивного мяча из разных исходных положений.
11		1	Прыжок в длину с разбега
12		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
13		1	Прыжки со скакалкой, на результат.
14		1	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных и подвижных игр. Футбольные упражнения в парах
15		1	Спортивная игра «Футбол»
16		1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов предусмотренных ВФСРГТО
17		1	Инструктаж по Т,Б на уроках гимнастики. Кувырок вперед, назад
18		1	Кувырок вперед с разбега через препятствие. Кувырок в сторону,2-3 кувырка вперед
19		1	Мост из положения лёжа на спине. Мост с помощью и самостоятельно
20		1	Опорный прыжок, упражнения в равновесии
21		1	Перелазанье через гимнастического козла
22		1	Вис на согнутых руках на время. Вис завесом,
23		1	Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе
24		1	Лазанье по канату
25		1	Круговая тренировка
26		1	Лазанье по канату в три приема
27		1	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке
28		1	Прыжки через скакалку, прыжки в скакалку.
29		1	Стойка на лопатках, стойка на голове
30		1	Лазанье и перелазанье на гимнастической стенке
31		1	Круговая тренировка
32		1	Строевые упражнения
33		1	Инструктаж по т.б. на уроках лыжной подготовки. Физические упражнения
34		1	Скользкий шаг без палок
35		1	Скользкий шаг с палками
36		1	Скользкий шаг с палками. Одновременный бесшажный ход
37		1	Скользкий шаг с палками. Одновременный одношажный ход
38		1	Одновременный одношажный ход Эстафета на лыжах
39		1	Передвижение на лыжах разными способами
40		1	Равномерное прохождение дистанции 2х500 метров.
41		1	Передвижение на лыжах разными способами
42		1	Повороты, спуски, подъёмы, торможение
43		1	Спортивные соревнования «Юный лыжник». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов

			предусмотренных ВФСКГТО
44		1	Эстафеты с баскетбольным мячом
45		1	Подвижная игра «Мини баскетбол»
46		1	Подвижная игра «Третий лишний»
47		1	Подвижная игра «Подвижная цель»
48		1	Ловля и передача мяча в парах, тройках.
49		1	Подвижная игра «Третий лишний»
50		1	Подвижная игра «Перестрелка»
51		1	Подвижная игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу»
52		1	Подвижная игра «Мини баскетбол»
53		1	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Пионербол»
54		1	Броски набивного мяча ( из за головы, из положения сидя, стоя)
55		1	Тестирование метания малого мяча на точность.
56		1	Тестирование виса на время
57		1	Тестирование наклона вперед на время
58		1	Тестирование прыжка в длину с места
59		1	Тестирование подтягивания на перекладине
60		1	Тестирование подъема туловища за 30 сек.
61		1	Тестирование бега на 30 м, 60 м.
62		1	Тестирование челночного бега 3x10 м.
63		1	Тестирование метания малого мяча на дальность
64		1	Бег 1000м.
65		1	Упражнения с футбольным мячом в парах Остановка мяча
66		1	Подвижная игра «Мини футбол»
67		1	Подвижная игра «Мини футбол» Развитие координационных способностей
68		1	Игра – соревнование « Веселый мяч»
			Всего 68 часов

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;