

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Серебрянская средняя общеобразовательная школа - детский сад  
имени кавалера ордена Мужества Виктора Тошмотова»  
Раздольненского района Республики Крым**

<b>РАССМОТРЕНО</b> Протокол заседания ШМО учителей физкультурно – оздоровительного и художественно - эстетического циклов от 26.08.2025г. № 1 Руководитель ШМО _____ Э.Э.Эмирова	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по учебно – воспитательной работе _____ Д.М. Сидякина  28.08.2025г.	<b>УТВЕРЖДЕНА</b> Приказ от 28.08.2025г. № 147 Директор МБОУ «Серебрянская школа- детский сад имени кавалера ордена Мужества В.Тошмотова» _____ С.А.Кокоркина
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)  
2-4 класс  
2025-2026 учебный год**

**Составила:  
Давидюк Анастасия Игоревна**

с. Серебрянка  
2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 2-4 КЛАСС

Программа разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения НОО, представленных в обновленном ФГОС, которая ориентируется на формирование личностной компетентности учащихся, овладение ими универсальными способами учебной деятельности обучающихся, содержит описание взаимосвязи учебных действий и учебных предметов, характеристику познавательных, регулятивных и коммуникативных учебных действий учеников, приобщение подрастающего поколения к российским традиционным и духовным ценностям, включая и ценности своей этнической группы.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями

по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные

навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 272 часа: во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Оздоровительная физическая культура**

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

##### **Спортивно-оздоровительная физическая культура**

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой, висы, акробатические комбинации .

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений,

змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий, бег с ускорением на короткие дистанции с учетом времени и без учета.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### **Физическое совершенствование**

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком, эстафеты с элементами гимнастики, акробатические комбинации, висы.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Легкая атлетика.

Прыжок в длину способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### **Физическое совершенствование**

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом.

Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **2 КЛАСС**

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские действия:**

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

##### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

###### **Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

##### **Регулятивные универсальные учебные действия**

###### **Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

### **3 КЛАСС**

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские действия:**

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Общение:**

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Самоорганизация и самоконтроль:**

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

#### **4 КЛАСС**

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

##### **Познавательные универсальные учебные действия**

###### **Базовые логические и исследовательские действия:**

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

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

###### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

###### **Общение:**

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

###### **Регулятивные универсальные учебные действия**

###### **Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (2 класс)**

№ п/п	Нормативы, испытания	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	5,9	6,5	7,1	6,1	6,6	7,3
2	Бег 1000м (мин, сек.)	5,12	6,30	7,21	5,55	6,55	7,45
3	«Челночный» бег 3х10 м (сек.)	9,1	9,8	10,5	9,4	10,2	10,8
4	«Челночный» бег 4х9 м (сек.)	+	+	+	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	142	122	108	137	117	103
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30 сек.)	+	+	+	+	+	+
9	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа - техника выполнения	18	11	5	12	7	4
10	Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	16	10	6			
		5	4	2	12	7	4
11	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	+7	+3	+1	+9	+5	+3
12	Подъем туловища из положения, лежа на спине (количество, раз/1 мин.)	37	25	20	32	22	17
13	Метание теннисного мяча в цель с 6м – 5 попыток (количество раз)	4	3	2	3	2	1

Принимаются в конце учебного года, оценивание вербально (+ - без учета времени, количества раз и пр.)

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (3-4 класс)**

№ п/п	Нормативы, испытания	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	5,9	6,5	7,1	6,1	6,6	7,3
2	Бег 1000м (мин, сек.)	5,12	6,30	7,21	5,55	6,55	7,45
3	«Челночный» бег 3х10 м (сек.)	9,1	9,8	10,5	9,4	10,2	10,8
4	«Челночный» бег 4х9 м (сек.)	+	+	+	+	+	+

5	Прыжок в длину с места (см)	142	122	108	137	117	103
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30 сек.)	+	+	+	+	+	+
9	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа - техника выполнения	18	11	5	12	7	4
10	Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	16 5	10 4	6 2	12	7	4
11	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	+7	+3	+1	+9	+5	+3
12	Подъем туловища из положения, лежа на спине (количество, раз/1 мин.)	37	25	20	32	22	17
13	Метание теннисного мяча в цель с 6м – 5 попыток (количество раз)	4	3	2	3	2	1

Принимаются в конце учебного года, оценивание вербально (+ - без учета времени, количества раз и пр.)

### Тематическое планирование 2-4 класс

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		II	III	IV
<b>1</b>	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков		
<b>2</b>	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков		
<b>3</b>	Раздел 3. Физическое совершенствование.	В процессе уроков		
<b>4</b>	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	В процессе уроков		
4.1	Модуль «Легкая атлетика»	17	15	10
4.2	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	24	26	14
4.3	Модуль «Подвижные игры»	17	15	12
4.4	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	20	22	-
4.5	ГТО	11	14	12
4.6	Кроссовая подготовка	13	10	-
4.7	Волейбол	-	-	10
4.8	Футбол	-	-	10

	Итого	102	102	68
--	-------	-----	-----	----

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**  
**2 КЛАСС**  
**(3 ч в неделю, всего – 102 часа)**

№ п/п	Дат		Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	План	Факт		
			<b>Легкая атлетика</b>	<b>17 ч</b>
<b>1</b>			Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия.	<b>1</b>
<b>2</b>			Медленный бег, высокий старт.	<b>1</b>
<b>3</b>			Равномерный бег 5-6 мин	<b>1</b>
<b>4</b>			Подготовка к тестированию бега на 30 м.	<b>1</b>
<b>5</b>			Бег с ускорением 30м	<b>1</b>
<b>6</b>			Челночный бег 3x10м.	<b>1</b>
<b>7</b>			Смешанное передвижение на 1000м (мин, с)	<b>1</b>
<b>8</b>			Подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине 90см (д)	<b>1</b>
<b>9</b>			Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».	<b>1</b>
<b>10</b>			Прыжок в длину с места способом «согнув ноги». Эстафеты.	<b>1</b>
<b>11</b>			Равномерный бег 6 мин.	<b>1</b>
<b>12</b>			Челночный бег 4x15м	<b>1</b>
<b>13</b>			Специальные беговые и прыжковые упражнения.	<b>1</b>
<b>14</b>			Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	<b>1</b>

15		Бросок теннисного мяча на дальность. Эстафеты	1
16		Метание мяча весом 150г. Эстафеты.	1
17		Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м. (кол-во попаданий)	1
		<b>Подвижные игры</b>	<b>17 ч</b>
18		Инструктаж по ТБ. Игры: «Воробьи и вороны», «К своим флажкам».	1
19		Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».	1
20		Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу»	1
21		Игры: «Веревочка», «Белые медведи»,	1
22		Игры: «Космонавты», «Мельница».	1
23		Игры: «Бой петухов», «Караси и щука»	1
24		Игры: «Дотронься до...», «Мышеловка»	1
25		Игры: «Пустое место», «Невод».	1
26		Игры: «Перестрелка», «По местам».	1
27		Игры: "Собери друзей", «Третий лишний».	1
28		Игры: «По местам», «Перестрелка».	1
29		Игры: «Удочка», «Мышеловка»	1
30		Игры: «Невод», «Гонка мячей по кругу»	1
31		Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	1
32		Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1
33		Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	1
34		Игра «Перестрелка». Эстафета.	1

		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>24 ч</b>
<b>35</b>		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	<b>1</b>
<b>36</b>		Кувырок вперед, кувырок назад.	<b>1</b>
<b>37</b>		Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.	<b>1</b>
<b>38</b>		Перестроение. Акробатическая комбинация.	<b>1</b>
<b>39</b>		Наклон вперед из положения стоя	<b>1</b>
<b>40</b>		Вис на согнутых руках, лежа.	<b>1</b>
<b>41</b>		Наклон вперед из положения сидя.	<b>1</b>
<b>42</b>		Подтягивание из виса га высокой перекладине (кол-во раз мальчики) Девочки на низкой под углом.	<b>1</b>
<b>43</b>		Поднятие туловища лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	<b>1</b>
<b>44</b>		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	<b>1</b>
<b>45</b>		Подтягивание в висе. Эстафеты гимнастические.	<b>1</b>
<b>46</b>		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	<b>1</b>
<b>47</b>		Прыжки через скакалку.	<b>1</b>
<b>48</b>		Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	<b>1</b>
<b>49</b>		Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	<b>1</b>
<b>50</b>		Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	<b>1</b>
<b>51</b>		Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	<b>1</b>
<b>52</b>		Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	<b>1</b>
<b>53</b>		Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка»	<b>1</b>

			картофеля».	
54			На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении.	1
55			Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
56			Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
57			Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Вращение обруча.	1
58			Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Прыжки на скакалке.	1
			<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>20 ч</b>
59			Игры с приемами футбола: метко в цель	1
60			Подвижные игры на развитие равновесия	1
61			Подвижная игра «Кот и мыши», «Ночная охота»	1
62			Подвижная игра «Осада города» Броски и ловля мяча в парах	1
63			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» «снизу»	1
64			Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом	1
65			Подвижная игра «Хвостики» Подвижная игра «Воробьи — вороны»	1
66			Подвижные игры с мячом.	1
67			Подвижные игры «Метко в цель», «Передал садись»	1
68			Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде»	1
69			Подвижные игры «Пустое место», «Угадай Кто?»	1
70			Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи»	1
71			Подвижные игры «Третий лишний»	1
72			Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1

73			Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
74			Удары по мячу ногой в цель. Эстафеты	1
75			Ведение мяча ногой в движении. Эстафеты	1
76			Передача мяча ногой - игра в пас. Эстафеты	1
77			Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
78			Бросок мяча в кольцо «снизу», «сверху»	1
<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>				<b>к 11 ч</b>
79			Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
80			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
81			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
82			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
83			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
84			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
85			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
86			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 м	1
87			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
88			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1

89			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
<b>Кроссовая подготовка</b>				<b>13 ч</b>
90			ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин).	1
91			Равномер. бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м) Эстафеты	1
92			Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 90 м)	1
93			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	1
94			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).	1
95			Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «Команда быстроногих»	1
96			Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты	1
97			Челночный бег 3x10м. Эстафеты.	1
98			Челночный бег 4x15 м. Эстафеты	1
99			Эстафетный бег передача эстафетной палочки	1
100			Техника бега с учетом передачи эстафетной палочки	1
101			Легкий бег без учета времени. Подвижные игры по выбору детей.	1
102			Бег с ускорением на короткую дистанцию	1

## Лист корректировки

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**  
**3 класс**  
**3 часа в неделю, всего – 102 часов**

№ п\п	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
			<b>Легкая атлетика</b>	<b>15 ч</b>
1			Инструктаж по ТБ. Организационно - методические требования на уроках физической культуры.	1
2			Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». Строевые упражнения.	1
3-4			Тестирование челночного бега на 3x10 м	2
5			Бег с ускорением 30м с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»	1
6			Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты.	1
7			Техники метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
8			Техника метания мяча весом 150 г	1
9			Прыжок в длину с места.	1
10			Бег 4 мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
11			Бег на средние дистанции 400м (д), 500м (м)	1
12			Разновидности ходьбы, бега. Челночный бег Входной контроль бега на 60 метров с высокого старта. Понятия: эстафета, старт, финиш	1
13			Бег по пересечённой местности. Кросс 800м (м), 500м (д.) без учета времени	1

14			Обучение передачи эстафетной палочки на месте и в шаге . Эстафеты.	1
15			Эстафетный бег, техника старта.	1
<b>Подвижные игры</b>				<b>15 ч</b>
16			Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
17			Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель». Эстафеты.	1
18			Игры «Точный расчет», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1
19			Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
20			Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1
21			Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты	1
22			Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
23			Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	1
24			ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч». Эстафеты.	1
25			ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты.	1
26			ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1
27			Ловля и передача мяча в движении ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
28			Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с приемами баскетбола	1
29			Футбольные упражнения. Игра с элементами футбола	1
30			Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				<b>26 ч</b>
31			Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед	1

32			Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
33			Лазание по канату в три приема.	1
34			Акробатическая комбинация.	1
35			Кувырок назад , стойка на лопатках.	1
36			Разминка на матах. Стойка на голове	1
37			Разминка на матах. Сдача контрольного норматива наклон вперед стоя.	1
38			Разминка на матах. Сдача контрольного норматива наклон вперед сидя.	1
39-40			Прыжки в скакалку в тройках. Прыжки на одной и двух ногах.	2
41			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
42-43			Прыжки через скакалку несколькими вариантами	2
44			Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.	1
45			Техника выполнения мост из положения лежа (с помощью)	1
46			Техника выполнения мост из положения лежа (с помощью и самостоятельно)	1
47			Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1
48			Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».	1
49			Упражнения на гимнастической скамейке	1
50			Варианты вращения обруча	1
51			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
52			Передвижения по гимнастической стенке. Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Лазание по канату	1
53			Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Змейка» Развитие	1

			координационных способностей	
54			Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры»	1
55			Варианты прыжков через скакалку. Эстафеты со скакалкой.	1
56			ОРУ на развитие гибкости и силы. Игры, эстафеты с элементами акробатики.	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр \</b>				<b>22 ч</b>
57			Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам».	1
58			Игры с бросанием, ловлей, метанием «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу».	1
59			Игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные».	1
60			Игры с элементами обще развивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам».	1
61			Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи».	1
62			Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель», «Мяч – среднему».	1
63			Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Мяч соседу».	1
64			Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву».	1
65			Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы».	1
66			Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала».	1
67-68			Знакомство с игрой волейбол	2
69-70			Знакомство с игрой Баскетбол	2
71-72			Знакомство с игрой в футбол.	2
73			Подвижные игры и эстафеты.	1
74			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади	1

			в обруч». Передача на месте	
75-76			Эстафеты. Игра в Пионербол	2
77			Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча правой (левой) рукой. Броски в цель. Броски в парах.	1
78			Подвижные игры и эстафеты.	1
<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>				<b>14 ч</b>
79			Челночный бег 3*10,	1
80			Высокий старт. Бег 30 метров	1
81			Смешанное передвижение 1000 метров	1
82			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке(от уровня скамьи)	1
83			Равномерный бег ( 6 мин).	1
74			Прыжок в длину с места	1
85-86			Передача эстафетной палочки.	2
87			Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	1
88			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу количество раз.	1
89			Челночный бег 4x15м.	1
90			Подтягивание на низкой перекладине под углом (д), на высокой перекладине (м)	1
91			Высокий старт Бег 60м.	1
92			Поднимание туловища из положения лежа на спине кол-во раз за 1 мин)	1
<b>Кроссовая подготовка</b>				<b>10 ч</b>
93			Бег по пересечённой местности Чередование бега с ходьбой. Дозировка физических нагрузок	1

94			Бег по пересечённой местности. Кросс 800м (м), 500м (д.) без учета времени	1
95			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м. Подвижные игры с приемами футбола	1
96			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 2 км. Подводящие упражнения. Спортивная игра футбол	1
97			Техника старта. Бег на скорость, короткая дистанция. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе. Бег наперегонки. Эстафеты	1
98			Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	1
99			Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег 5 мин.	1
100			Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег 6 мин.	1
101			Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
102			Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Октябрята»	1

## Лист корректировки

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**  
**4 класс**  
**2 часа в неделю, всего – 68 часов**

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
<b>Легкая атлетика</b>				<b>10 ч</b>
1			Инструктаж по ТБ. Организационно - методические требования на уроках физической культуры.	1
2			Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	1
3			Тестирование челночного бега на 3х10 м	1
4			Бег с ускорением 30м. Эстафеты	1
5			Бег с ускорением 60 м.	1
6			Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра. Эстафеты	1
7			Техника метания мяча весом 150 г	1
8			Прыжок в длину с места.	1
9			Бросок теннисного мяча на дальность. Эстафеты	1
10			Бег на средние дистанции 400м (д), 500м (м)	1
<b>Подвижные игры</b>				<b>12 ч</b>
11			<b>Инструктаж по ТБ</b> Игры: «Воробьи и вороны», «К своим флажкам».	1
12			Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».	1

13		Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	1
14		Игры: «Космонавты», «Мельница».	1
15		Игры: «Бой петухов», «Караси и щука», «Дотронься до...»	1
16		Игры: «Пустое место», «Невод».	1
17		Игры: «Перестрелка», «По местам».	1
18		Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	1
19		Игры: «По местам», «Перестрелка».	1
20		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1
21		Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	1
22		Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14 ч</b>
23		<b>Инструктаж по ТБ</b> Строевые упражнения.	1
24		Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.	1
25		Перестроение. <i>Наклон вперед из положения стоя.</i>	1
26		Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	1
27		Подъем туловища из положения «лежа на спине»	1
28		Висы и упоры. Подтягивание в виси (на результат)	1
29		Прыжки через скакалку.	1
30		Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
31		Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1

32			Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
33			Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1
34			На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися..	1
35			Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
36			Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
<b>Волейбол</b>				<b>10 ч</b>
37			<b>Инструктаж по ТБ.</b> Ознакомление с историей и правилами игры.	1
38			Стартовые стойки. Перемещения игроков.	1
39			Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1
40			Передача мяча в стену. Прыжковые упражнения.	1
41			Передачи мяча сверху двумя руками в парах	1
42			Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача.	1
43			Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
44			Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1
45			Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1
46			Прием мяча сверху двумя руками.	1
<b>Футбол</b>				<b>10 ч</b>
47			Инструктаж по ТБ Футбол. Основные правила игры в футбол	1
48			Футбол. Техника и тактика игры.	1

49			Удары по воротам внутренней стороной стопы	1
50			Футбол. Оценка техники и тактики игры.	1
51			Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра	1
52			Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот	1
53			Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Учебная игра.	1
54			Учебная игра по упрощенным правилам	1
55			Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
56			Игра в пас, удары по воротам.	1
<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>				<b>12 ч</b>
57			Челночный бег 3*10,	
58			Бег 30 метров	
59			Смешанное передвижение 1000 метров	
60			Подтягивания на высокой и низкой перекладине,	
61			Равномерный бег ( 8 мин). Чередование с ходьбой	
62			Прыжок в длину с места	
63			Передача эстафетной палочки.	
64			Метание мяча весом 150г.	
65			Равномерный бег 10 мин. Чередование с ходьбой.	
66			Челночный бег 4x15м.	
67			Подтягивание на низкой перекладине под углом (д), на высокой перекладине (м)	
68			Бег 60м.	

## **Лист корректировки**