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

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНА
Протокол заседания	Заместитель директора по	Приказ от
ШМО учителей	учебно – воспитательной	28.08.2025г. № 147
физкультурно –	работе	Директор МБОУ
оздоровительного и	Д.М. Сидякина	«Серебрянская школа-
художественно -		детский сад имени
эстетического циклов	28.08.2025г.	кавалера ордена
от 26.08.2025г. № 1		Мужества
Руководитель ШМО		В.Тошмотова»
Э.Э.Эмирова		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 представленных обновленном ΦΓΟС, освоения HOO. В ориентируется на формирование личностной компетентности учащихся, универсальными способами учебной деятельности овладение ими обучающихся, содержит описание взаимосвязи учебных действий и учебных познавательных, характеристику регулятивных 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 прикладноориентированной 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 раздел «Физическое образовательный совершенствование» вводится модуль «Прикладноориентированная культура». Данный физическая модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных 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).

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 физкультминутки 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 самочувствию. Определение возрастных особенностей признакам физической физического развития и 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, 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 физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия Обшение:

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 Обшение:

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, перекатыванию;

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)

№	Нормативы,	1	(<u>1661В (2</u> (1АЛЬЧИ)		Д	ЕВОЧКИ	
Π/	испытания	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
П							
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	18	11	5	12	7	4
	выполнения						
10	Подтягивания (кол-во раз):						
	на высокой перекладине	16	10	6			
	на низкой перекладине из виса	5	4	2	12	7	4
	лежа 90 см						
11	Наклон вперёд из положения,	+7	+3	+1	+9	+5	+3
	стоя с прямыми ногами на полу						
12	Подъем туловища из						
	положения, лежа на спине	37	25	20	32	22	17
	(количество, раз/1 мин.)						
13	Метание теннисного мяча в						
	цель с 6м – 5 попыток	4	3	2	3	2	1
	(количество раз)						

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)

No	Нормативы,	N	І АЛЬЧИ	КИ	ДЕВОЧКИ		[
п/	испытания	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
П							
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	18	11	5	12	7	4
	выполнения						
10	Подтягивания (кол-во раз):						
	на высокой перекладине	16	10	6			
	на низкой перекладине из виса	5	4	2	12	7	4
	лежа 90 см						
11	Наклон вперёд из положения,	+7	+3	+1	+9	+5	+3
	стоя с прямыми ногами на полу						
12	Подъем туловища из						
	положения, лежа на спине	37	25	20	32	22	17
	(количество, раз/1 мин.)						
13	Метание теннисного мяча в						
	цель с 6м – 5 попыток	4	3	2	3	2	1
	(количество раз)						

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

Тематическое планирование 2-4 класс

	Вид программного материала	Кол	Количество часов (уроков)	
			Класс	
		II	III	IV
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	Впр	оцессе у	уроков
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	Впр	оцессе у	уроков
3	Раздел 3. Физическое совершенствование.	Впр	оцессе у	уроков
4	Оздоровительная физическая культура	Впр	оцессе у	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
111010	102	104	1 00

Календарно-тематическое планирование по физической культуре **2** КЛАСС

(3 ч в неделю, всего – 102 часа)

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

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
	Подвижные игры	17 ч
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

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

	картофеля».	
54	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе,	1
55	подтягивания в висе. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со	1
	взмахом рук.	
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
	Подвижные игры с элементами спортивных	20 ч
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 я 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
	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств нормативным требованиям комплекса ГТО	к 11 ч
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
	Кроссовая подготовка	13 ч
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 (<i>6мин</i>). Чередование ходьбы и бега (<i>бег</i> - 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 3х10м. Эстафеты.	1
98	Челночный бег 4x15 м. Эстафеты	1
99	Эсафетный 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 физическая культура 3 класс 3 часа в неделю, всего – 102 часов

№ п\п	Да	пта	Тема урока	Кол-во
11/11	План	Факт		часов
	11/1//	TWIT	Легкая атлетика	15 ч
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 3х10 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
	Подвижные игры	15 ч
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
	Гимнастика с элементами акробатики	26 ч
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 вперёд. 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
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	22 ч
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
1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств	
	к нормативным требованиям комплекса ГТО	14 ч
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 тенисного 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
	Кроссовая подготовка	10 ч
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	1
	времени	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег	1
	1000м. Подвижные игры с приемами футбола	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс	1
	2 км. Подводящие упражнения. Спортивная игра футбол	
97	Техника старта. Бег на скорость, короткая дистанция. Ходьба и бег в	1
	медленном и быстром темпе. Бег наперегонки. Эстафеты	
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

No	Дата	a	Тема урока	Кол-во
п/п	План	Факт		часов
			Легкая атлетика	10 ч
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
	Подвижные игры			12 ч
11			Инструктаж по ТБ 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
	Гимнастика с элементами акробатики	14 ч
23	Инструктаж по ТБ Строевые упражнения.	1
24	Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.	1
25	Перестроение. Наклон вперед из положения стоя.	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 висе (на результат)	1
29	Прыжки через скакалку.	1
30	Кувырок вперёд, 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!», «Равняйсь!», «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 висе, подтягивания в висе	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
	Волейбол	10 ч
37	Инструктаж по ТБ. 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
'	Футбол	10 ч
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
1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств	12
57	к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10,	12 ч
	,	
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