

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 12"

РАССМОТРЕНО

на МО учителей НОО

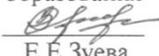
рук.МО   
Галитова Л.Н.

Протокол №1  
от «25» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР  
начального общего

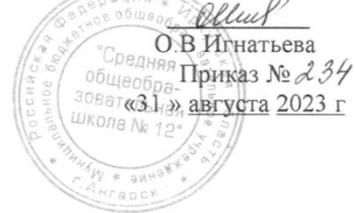
образования

  
Е.Е.Зуева

зам. директора по УВР  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №12»



Предметная область  
«Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»,  
предусмотренная основной образовательной программой  
начального общего образования для 1 - 4 классов

Срок реализации программы: 4 года

2023г

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ № 12», реализующий ФГОС НОО; комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях)

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Предметные результаты по учебному предмету "Физическая культура" предметной области "Физическая культура" должны обеспечивать:

1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);

2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;

5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

Достижение результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования обеспечивается посредством включения в основную образовательную программу в том числе предметных результатов освоения и содержания учебного предмета «Физическая культура», распределенных по годам обучения

## Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 класс

### *Физкультурные и сопряженные с ними знания*

#### Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.

Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.

Олимпийские игры древности.

### *Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни*

#### **Строевые упражнения**

«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; пережат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в поло горку матов, гимнастическую скамейку.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 – 180°.

Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.

Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.

### **Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.

### **Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах.

Подвижные игры с элементами футбола.

Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.

Общеразвивающие упражнения.

Элементы спортивных единоборств.

Игры для совершенствования координации движений.

Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега.

Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками.

Метания. Игровые задания. Игры с метанием.

Лазанье и перелезание. Игровые задания.

Игры с лазаньем и подлезанием.

Упражнения в равновесии. Игровые задания.

*Физическая подготовка и физическое совершенствование*

Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Первый год обучения

В результате первого года изучения учебного предмета «Физическая культура» **ученик научится:**

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
- соблюдать режим дня;
- поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- правильно выполнять изученные:
  - строевые команды;
  - комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
  - разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
  - разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
  - разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
  - способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);
  - разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий;
  - элементы спортивных игр с мячом;
  - демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;
- правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

### Ученик 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.

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»  
1 класс (99 часа)**

<b>№ урока</b>	<b>№ по разделу</b>	<b>Разделы и темы.</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>			
1	1	Инструктаж по Т.Б. Обычный бег. Подвижная игра «Два мороза».	1
2	2	Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
3	3	Бег 30м на результат. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
4	4	Бег 60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
5	5	Бег 60м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
6	6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
7	7	Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
8	8	Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
9	9	Метание малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	1
10	10	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.	1
11	11	Метание малого мяча на результат. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.	1
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>			
12	1	Инструктаж по Т.Б Равномерный бег (2 минуты). Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м).	1
13	2	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1
14	3	Равномерный бег (3 минуты). Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м).	1
15	4	Равномерный бег (3 минуты). Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м).	1
16	5	Равномерный бег 3 минуты. Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м).	1
17	6	Равномерный бег 3 минуты. Чередование (бег 60 м, ходьба 100 м).	1
18	7	Равномерный бег 3 минуты. Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м).	1
19	8	Равномерный бег 3 минуты. Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м).	1
20	9	Равномерный бег 3 минуты. Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м).	1
21	10	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Эстафеты.	1

<b>Гимнастика (17 ч)</b>			
22	1	Инструктаж по Т.Б. Построение в колонну по одному. Игра «Пройди бесшумно».	1
23	2	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно».	1
24	3	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	1
25	4	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	1
26	5	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	1
27	6	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	1
28	7	ОРУ с обручами.	1
29	8	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1
30	9	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	1
31	10	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!».	1
32	11	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	1
33	12	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».	1
34	13	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	1
35	14	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	1
36	15	Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Фигуры».	1
37	16	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Игра «Светофор».	1
38	17	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения».	1
<b>Подвижные игры (20 ч)</b>			
39	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
40	2	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
41	3	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	1
42	4	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	1
43	5	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты	1
44	6	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты	1
45	7	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
46	8	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
47	9	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
48	10	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
49	11	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	1
50	12	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	1
51	13	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1

52	14	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1
53	15	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
54	16	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
55	17	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
56	18	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
57	19	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1
58	20	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1
		<b>Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)</b>	
59	1	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	1
60	2	ТБ на баскетболе. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	1
61	3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
62	4	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
63	5	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1
64	6	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1
65	7	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
66	8	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
67	9	Передача мяча снизу на месте. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.	1
68	10	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.	1
69	11	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.	1
70	12	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.	1
71	13	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Охотники и утки».	1
72	14	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
73	15	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
74	16	и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1
75	17	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1
76	18	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
77	19	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	1
78	20	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
79	21	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1
80	22	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1
		<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>	
81	1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м).	1
82	2	Равномерный бег 3 минуты.	1

		Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м).	
83	3	Равномерный бег (5 минут). Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ.	1
84	4	Равномерный бег (5 минут). Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ.	1
85	5	Равномерный бег 5 минут. Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.	1
86	6	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Подвижные игры «Вышибалы».	1
87	7	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Подвижные игры с мячами.	1
88	8	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Подвижные игры с мячами.	1
89	9	Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Подвижные игры со скакалкой.	1
90	10	Равномерный бег (5 минут). Чередование (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ.	1
		<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>	
91	1	ТБ на уроках л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
92	2	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30м на результат. Эстафеты.	1
93	3	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «День и ночь».	1
94	4	Бег 60м на результат. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	1
95	5	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Параютисты».	1
96	6	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	1
97	7	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
98	8	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
99	9	Метание набивного мяча на результат. Подвижная игра «Снайперы».	1

## **Второй год обучения**

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

*Физкультурные и сопряженные с ними знания*

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся в экстремальной ситуации.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: «челночного» бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.

Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.

*Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни*

#### **Строевые упражнения**

Расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверх ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверх ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекал в сторону в группировке из стойки на коленях.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из вися лежа (девочки).

Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим

выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.

Висы и упоры: упражнения в висе стоя и в висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).

Танцевальные упражнения; ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2–4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).

#### **Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).

Бег: с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по квадратам», в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скалкой – одна нога впереди, вторая сзади.

Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 × 2 м) с расстояния 3–4 м.

#### **Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо «снизу»; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом «сверху».

Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).

Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2–3 м).

Строевые упражнения. Игры с элементами строя.

Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.

Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.

*Физическая подготовка и физическое совершенствование*

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В результате второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» **ученик научится:**

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
- соблюдать:
  - правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
  - рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
  - правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
  - правила выполнения гигиенических процедур;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
- правильно выполнять изученные:
  - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
  - комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
  - разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
  - разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;

- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м;
- разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
- акробатические упражнения и связки;
- элементы спортивных игр;
- тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
- сохранять равновесие;
- правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

**Ученик получит возможность научиться:**

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

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»  
2 класс (102 часа)**

<b>№ урока</b>	<b>№ по разделу</b>	<b>Разделы и темы.</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба по разметкам	1
2	2	Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки»	1
3	3	Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место»	1
4	4	Челночный бег. Бег 30 м на результат	1
5	5	Бег с ускорением 60 м. Бег 60 м на результат.	1
6	6	Прыжки с поворотом на 180. ОРУ.	1
7	7	Прыжки в длину с разбега.	1
8	8	Прыжки с места. Игра «К своим флажкам»	1
9	9	Эстафеты. Игра «Вызов номеров»	1
10	10	Метание малого мяча с расстояния 4-5 м	1
11	11	Метание набивного мяча. ОРУ.	1
<b>Кроссовая подготовка (14 ч)</b>			
12	1	Равномерный бег (3 мин)	1
13	2	Чередование ходьбы и бега ( бег-50 м,ходьба-100м )	1
14	3	Равномерный бег (4 мин). ОРУ	1
15	4	Бег-4 мин. Чередование ( бег-60 м, ходьба-90 м)	1
16	5	Равномерный бег ( 5 мин ) Игра « Пустое место»	1
17	6	Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой»	1
18	7	Бег ( 6 мин ) Развитие выносливости.	1
19	8	Равномерный бег ( 7 мин). ОРУ.	1
20	9	Равномерный бег (8 мин ). Развитие выносливости.	1
21	10	Чередование: бег-60 м, ходьба-90 м	1
22	11	Игра «Рыбаки и рыбки». ОРУ.	1
23	12	Специальные беговые упражнения. Игра «День и ночь»	1
24	13	Равномерный бег ( 9мин). Игра « Команда быстроногих»	1
25	14	Бег 300 м на результат	1
<b>Гимнастика (18 ч)</b>			
26	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Инструктаж по ТБ.	1
27	2	Кувырок в сторону. ОРУ	1
28	3	Кувырок вперед, стойка на лопатках ,с согнув ноги.	1
29	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
30	5	Подвижная игра «Фигуры» Развитие координации.	1
31	6	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
32	7	Вис стоя и лежа. Игра «Змейка»	1
33	8	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал»	1
34	9	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1
35	10	Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись.	1

36	11	Развитие координационных способностей.	1
37	12	Лазание по наклонной скамейке в упор присе, в упор стоя на коленях	1
38	13	Подтягивание в висе. ИГРА «Кто приходил?»	1
39	14	Развитие силовых способностей. Игра «Иголочка и ниточка»	1
40	15	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1
41	16	ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния»	1
42	17	Перелезание через коня, бревно.	1
43	18	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне	1
<b>Подвижные игры (18 ч)</b>			
44	1	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1
45	2	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	3	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1
47	4	ОРУ. Эстафеты.	1
48	5	Игры «Гуси- лебеди», « Посади картошку»	1
49	6	ОРУ. Эстафеты. Попади в мяч.	1
50	7	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
51	8	Эстафеты с мячами.	1
52	9	ОРУ с скакалками. Игра «Веревочка под ногами»	1
53	10	Развитие скоростно-силовых способностей	1
54	11	ОРУ с набивными мячами.	1
55	12	Эстафеты. Игра « Вызов номеров	1
56	13	ОРУ с набивными мячами .Игра «Точный расчет»	1
57	14	Игры «Зайцы в огороде», «Конники-спортсмены»	1
58	15	Эстафеты с гимнастическими паками	1
59	16	ОРУ в движении. Игры « прыгающие воробышки»	1
60	17	Прыжковые эстафеты. Игра «салки на одной ноге»	1
61	18	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры»	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)</b>			
62	1	Ловля и передача мяча в движении.	1
63	2	Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1
64	3	Ведение на месте. ОРУ.	1
65	4	Развитие координационных способностей.	1
66	5	Ловля и передача мяча в движении.	1
67	6	Игра «Передал- садись»	1
68	7	Ведение мяча на месте. Игра «Передал- садись»	1
69	8	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч – среднему»	1
70	9	Броски в цель. Игра « Мяч соседу»	1
71	10	Ведение на месте правой ,левой рукой.	1
72	11	Броски в кольцо. ОРУ.	1
73	12	Передача мяча в колоннах.	1
74	13	Эстафеты с мячами.	1
75	14	Игра в мини-баскетбол	1
76	15	Броски в кольцо	1
77	16	Игра « мяч в корзину»	1
78	17	Развитие координационных способностей.	1
79	18	Эстафеты с набивными мячами.	1
80	19	Передача мяча после ведения.	1

81	20	ОРУ набивными мячами.	1
82	21	Встречные эстафеты с элементами баскетбола.	1
83	22	Игра «Школа мяча»	1
84	23	Ловля и передача мяча в движении.	1
85	24	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
		<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>	
86	1	Равномерный бег (3 мин ) Инструктаж по ТБ	1
87	2	Равномерный бег (4 мин)	1
88	3	Чередование: (бег-50м,ходьба-100м )	1
89	4	Развитие выносливости	1
90	5	Бег (5-6 мин ) ( бег-50м, ходьба-100м )	1
91	6	Бег ( 7-8 мин ) Чередование: ( бег-60м, ходьба- 90м )	1
92	7	Бег 300м на результат	1
		<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>	
93	1	Бег с ускорением (30м )	1
94	2	Бег 30 м на результат	1
95	3	Челночный бег. Игра « Вызов номеров»	1
96	4	Бег 60м на результат. ОРУ.	1
97	5	Прыжки с поворотом на 180	1
98	6	Прыжки в длину с разбега Игра «Резиночки»	1
99	7	Прыжки с места на результат	1
100	8	Метание малого мяча в цель.	1
101	9	Метание малого мяча на результат	1
102	10	Метание набивного мяча.	1

## Третий год обучения

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» **ученик научится:**

- определять:
- символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
- показатели своего физического развития;
- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- выполнять правильно изученные:
- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
- разновидности бега, игровые задания для бега;
- разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;
- разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;
- правильно:
- эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;
- эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

#### Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- 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.
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### *Физкультурные и сопряженные с ними знания*

#### Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

### *Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни*

#### **Строевые упражнения**

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг). общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекал вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

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

### **Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м.

### **Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

*Физическая подготовка и физическое совершенствование*

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве – мальчики и девочки; точность движений рук и ног – девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2–2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1–2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1–2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит).

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»  
3 класс (102 часа)**

№ урока	№ по разделу	Разделы и темы.	Кол-во часов
		<b>Легкая атлетика (17 ч)</b>	
1	1	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1
2	2	Высокий старт.	1
3	3	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
4	4	Старты из различных исходных положений.	1
5	5	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	1
6	6	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
7	7	Прыжок в длину с места.	1
8	8	Прыжок в длину с места – тест.	1
9	9	Прыжок в длину с разбега.	1
10	10	Прыжок в длину с разбега.	1
11	11	Прыжок в длину с разбега – учет.	1
12	12	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
13	13	Метание мяча в вертикальную цель.	1
14	14	Метание мяча с места на дальность.	1
15	15	Метание мяча с разбега.	1
16	16	Метание мяча с разбега.	1
17	17	Метание мяча с разбега – учет.	1
		<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>	
18	1	Бег в чередовании с ходьбой.	1
19	2	Преодоление препятствий.	1
20	3	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
21	4	Переменный бег	1
22	5	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
23	6	Переменный бег	1
24	7	Кросс 2000 метров – учет.	1
		<b>Гимнастика (24 ч)</b>	
25	1	Т/б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1
26	2	Акробатика. Строевые упражнения.	1
27	3	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1
28	4	Акробатика. Строевые упражнения.	1
29	5	Акробатика. Строевые упражнения.	1
30	6	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1
31	7	Акробатика. Строевые упражнения.	1
32	8	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1
33	9	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1
34	10	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из	1

		положения, сидя – тест.	
35	11	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1
36	12	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.	1
37	13	Упражнение в равновесии на бревне – учет.	1
38	14	Лазание и перелезание.	1
39	15	Лазание и перелезание.	1
40	16	Лазание по канату.	1
41	17	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1
42	18	Лазание по канату.	1
43	19	Лазание по канату – учет.	1
44	20	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1
45	21	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1
46	22	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1
47	23	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1
48	24	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.	1
		<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (19 ч)</b>	
49	1	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1
50	2	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из вися – тест.	1
51	3	Ловля и передача мяча на месте.	1
52	4	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1
53	5	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1
54	6	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
55	7	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1
56	8	Ведение мяча в движении.	1
57	9	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1
58	10	Бросок мяча на места.	1
59	11	Бросок мяча с шагом.	1
60	12	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1
61	13	Бросок мяча в кольцо.	1
62	14	Бросок мяча в кольцо.	1
63	15	Бросок мяча в кольцо – учет.	1
64	16	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
65	17	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
66	18	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
67	19	Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	1
		<b>Подвижные игры (12 ч)</b>	
68	1	Подвижные игры.	1
69	2	Подвижные игры.	1
70	3	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1
71	4	Подвижные игры.	1
72	5	Подвижные игры.	1

73	6	Подвижные игры.	1
74	7	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1
75	8	Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1
76	9	Передача мяча сверху двумя руками	1
77	10	Передача мяча сверху двумя руками	1
78	11	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет.	1
79	12	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>			
80	1	Бег в чередовании с ходьбой.	1
81	2	Преодоление препятствий.	1
82	3	Преодоление препятствий.	1
83	4	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
84	5	Переменный бег	1
85	6	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
86	7	Переменный бег	1
87	8	Кросс 2000 метров – учет.	1
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>			
88	1	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
89	2	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
90	3	Прыжок в высоту с разбега.	1
91	4	Прыжок в высоту с разбега – учет.	1
92	5	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
93	6	Старты из различных исходных положений.	1
94	7	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
95	8	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
96	9	Метание мяча в вертикальную цель.	1
97	10	Метание мяча с места на дальность.	1
98	11	Метание мяча с разбега.	1
99	12	Метание мяча с разбега – учет.	1
100	13	Прыжок в длину с места – тест.	1
101	14	Прыжок в длину с разбега.	1
102	15	Прыжок в длину с разбега – учет.	1

## Четвертый год обучения

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» **выпускник научится:**

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- выполнять правильно изученные:
  - строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
  - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
  - разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;
  - разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);
  - способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;
  - разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
  - акробатические упражнения и связки;
  - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);
- уметь правильно:
  - проплыть в полной координации 25 м и более на груди, 25 м и более на спине;
  - сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
  - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
  - использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;
  - приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера.

Выпускник на уровне начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» **получит возможность научиться:**

#### Знания о физической культуре

- 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 учетом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### Способы физической деятельности

- вести папку 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

- выполнять исследовательские проекты по заданной теме.

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

#### *Физкультурные и сопряженные с ними знания*

Основы знаний:

Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Первая помощь при травмах на занятиях.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.

Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.

#### *Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни*

#### **Строевые упражнения**

Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступа.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекал вперед в упор присев, кувырок назад, перекал назад в стойку на лопатках; круговой перекал влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в вися стоя на низкой и в вися на высокой перекладине. Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и

одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.

Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке; гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

#### **Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.

#### **Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сядя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.

На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.

Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.

Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Упражнения в равновесии на бревне.

#### *Физическая подготовка и физическое совершенствование*

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое – мальчики; точность движений рук – девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и

ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель.

Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами – мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног – девочки). «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2–3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднятие ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.

Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4–6 мин (кто больше пробежит);

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»  
4 класс (102 часа)**

<b>№ урока</b>	<b>№ по разделу</b>	<b>Разделы и темы.</b>	<b>Кол-во часов</b>
		<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>	
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба	1
2	2	Ходьба и бег. Строевая подготовка.	1
3	3	Ходьба и бег. Строевая подготовка.	1
4	4	Бег на скорость 30 м.	1
5	5	Бег на скорость 60 м.	1
6	6	Прыжки в длину с разбега.	1
7	7	Прыжки с места.	1
8	8	Прыжки.	1
9	9	Метание малого мяча на дальность	1
10	10	Метание теннисного мяча на дальность.	1
11	11	Бросок набивного мяча.	1
		<b>Кроссовая подготовка (11 ч)</b>	
12	1	Бег по пересеченной местности.	1
13	2	Бег и ходьба.	1
14	3	Легкая атлетика: кросс.	1
15	4	Бег на короткие дистанции.	1
16	5	Бег на короткие дистанции.	1
17	6	Техника низкого старта.	1
18	7	Высокий старт. Бег с ускорением.	1
19	8	Равномерный бег 5 мин.	1
20	9	Равномерный бег 6 мин.	1
21	10	Равномерный бег 7 мин.	1
22	11	Равномерный бег 8 мин.	1
		<b>Гимнастика (18 ч)</b>	
23	1	Инструктаж по ТБ. Кувырок назад; кувырок вперед.	1
24	2	Стойка на лопатках.	1
25	3	Мост с помощью и самостоятельно	1
26	4	Подтягивание в висе.	1
27	5	Акробатическая комбинация.	1
28	6	Акробатическая комбинация.	1
29	7	Строевые упражнения.	1
30	8	Упражнения в равновесии.	1
31	9	Упражнения на гимнастической стенке.	1
32	10	Упражнения на гимнастической стенке.	1
33	11	Эстафеты.	1
34	12	Эстафеты.	1
35	13	Опорные прыжки на горку.	1
36	14	Опорные прыжки на горку.	1

37	15	Упражнения на осанку.	1
38	16	Упражнения на осанку.	1
39	17	Лазание по канату	1
40	18	Лазание по канату	1
<b>Подвижные игры (18 ч)</b>			
41	1	Подвижные игры общего характера Инструктаж по ТБ	1
42	2	Подвижные игры-эстафеты	1
43	3	Подвижные игры с предметами	1
44	4	Подвижные игры общего характера	1
45	5	ОРУ Подвижные игры с предметами	1
46	6	Прыжковые эстафеты	1
47	7	ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей	1
48	8	Эстафеты мячами	1
49	9	ОРУ в движении	1
50	10	Эстафеты со скакалками	1
51	11	Подвижные игры общего характера	1
52	12	Прыжковые эстафеты	1
53	13	Встречные эстафеты	1
54	14	Эстафеты с элементами волейбола	1
55	15	Эстафеты с гимнастическими палками	1
56	16	Эстафеты с обручами	1
57	17	Подвижные игры с элементами волейбола	1
58	18	ОРУ Развитие скоростных способностей	1
<b>Баскетбол (24 ч)</b>			
59	1	Ловля и передача мяча в кругу Инструктаж по ТБ	1
60	2	Бросок в кольцо	1
61	3	Ловля и передача мяча в квадрате	1
62	4	Ловля и передача мяча в движении	1
63	5	Остановка в два шага	1
64	6	Проход к щиту	1
65	7	Ведение мяча правой левой рукой	1
66	8	Выбор места	1
67	9	Передача мяча в движении	1
68	10	Остановка в два шага	1
69	11	Подвижные игры на основе баскетбола	1
70	12	Ловля и передача мяча в тройках в движении	1
71	13	Бросок в кольцо	1
72	14	Стойки и перемещение игрока	1
73	15	Вырывание и выбивание мяча	1
74	16	Проход к щиту	1
75	17	Эстафеты с элементами баскетбола	1
76	18	Ведение мяча правой левой рукой	1
77	19	Ведение мяча с различной высотой отскока	1
78	20	Игра в мини-баскетбол	1
79	21	Правила игры в баскетбол Судейство	1
80	22	Игра в мини-баскетбол	1
81	23	Штрафной бросок	1
82	24	Игра в мини-баскетбол	1

<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>			
83	1	Чередование бега и ходьбы	1
84	2	Равномерный бег 5 мин	1
85	3	Равномерный бег 6 мин	1
86	4	Кросс 500 м	1
87	5	Равномерный бег 7 мин	1
88	6	Чередование ( бег 50 м – ходьба 90 м)	1
89	7	Равномерный бег 8 мин	1
90	8	( бег 60 м- ходьба 80 м )	1
91	9	Равномерный бег 10 мин	1
92	10	Развитие выносливости	1
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>			
93	1	Бег на скорость 30 м	1
94	2	Бег на результат 60 м	1
95	3	Прыжок в длину с места	1
96	4	Прыжок в длину способом согнув ноги	1
97	5	Прыжок в длину с разбега	1
98	6	Метание тен. мяча на дальность	1
99	7	Чередование бега и ходьбы	1
100	8	Бег 500 м на результат	1
101	9	Бросок набивного мяча	1
102	10	Прыжок с места на результат	1