

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №256
городского округа ЗАТО Фокино»

Рассмотрено
на заседании методического совета
от 25.08.2022г.



Рабочие программы
по учебному предмету
«Физическая культура»
2 – 4 классы

Составлена коллективом МО
учителей физической культуры

Рабочая программа по физической культуре 2 – 4 классы.

Рабочая программа начального курса по физической культуре составлена на основе Федерального Закона №273 ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации», Федерального государственного стандарта начального общего образования второго поколения и авторской программы (В.И .Ляха, А,А, Зданевича. М: Просвещение, 2012), отвечающей требованиям Федерального государственного стандарта начального общего образования по физической культуре, рекомендованной министерством образования Российской Федерации, отражающих требования к модернизации содержания обучения методик преподавания физической культуры на начальной ступени обучения.

Данная программа ориентирована на учащихся 1- 4 классов, рассчитана на 3 часа в неделю, 102 в год.

Планируемые результаты.

Личностные:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных ситуациях и условиях);
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметные:

Познавательные:

- Умение выстраивать из полученной информации общую картину и достраивать её;
- Умение преобразовывать действительность через исследовательскую деятельность;
- Умение воспринимать информацию из различных источников;
- Умение перерабатывать информацию;
- Умение применять знания на практике

Коммуникативные:

- Умение выстраивать речь, ориентированную на других и понятную другим;
- Умение сопоставлять информацию, полученную от другого с собственным знанием, умением и позицией;
- Умение уважать представления и мнения окружающих;
- Умение договариваться о совместных действиях и принимать решения в группе

Регулятивные:

- Целеполагание;
- Планирование;
- Восприятие правила, алгоритма. На который следует ориентироваться при выполнении действия по готовому образцу или алгоритму;
- Построение собственного ориентира при отсутствии готового
- Соотнесение с ориентиром в процессе выполнения действи

Предметные:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарём.

Распределение учебного времени по разделам 2 класс

| № | Разделы программы | Кол – во часов |
|----------------------------|--|-------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Лёгкая атлетика | 24 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 24 |
| 4 | Подвижные игры | 20 |
| 5 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 10 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 24 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

| Тема | Основное содержание по теме |
|--|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока) | |
| <p>Возникновение физической культуры у древних людей.</p> <p>История Олимпийских игр древности.</p> <p>Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Основные физические качества.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Закаливание организма.</p> | <p>Физическая культура у народов Древней Руси.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Правила составления. Физическая подготовка, её связь с развитием физических качеств. Физическая нагрузка и способы её регулирования.</p> <p>Способы закаливания.</p> |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (102ч.) | |
| Гимнастика с основами акробатики (24ч.) | Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, |
| Лёгкая атлетика (24ч) | Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость. (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность) |
| Кроссовая подготовка(24) | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. |
| Подвижные игры (20ч) | «Займи своё место», «К своим флажкам», «Волк во рву», «Третий лишний», «Совушка», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит», «Встречная эстафета». |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч) | Игры с элементами баскетбола, пионербола, футбола. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением мяча. |

Требование к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
 - Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) -
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

| № | Нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----|------------------------------|-------------------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 30 м (сек) | 6.0 | 6.6 | 7.1 | 6.3 | 6.9 | 7.4 |
| 2. | Бег 1000м(мин. сек.) | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Челночный бег 3x10 (сек) | 10.2 | 11.2 | 11.7 | 10.6 | 11.5 | 12.0 |
| 4. | Прыжок в длину с места | 150 | 130 | 115 | 140 | 125 | 110 |
| 5. | Прыжки через скакалку (1мин) | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 |
| 6. | Отжимания | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| 7. | Подтягивания | 3 | 2 | 1 | 7 | 5 | 3 |
| 8. | Метание т\м | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| 9. | Поднимание туловища (1мин) | 28 | 26 | 24 | 23 | 21 | 19 |
| 10. | Приседания (1мин) | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| 11. | Наклон вперед стоя | +7 | +3 | +1 | +9 | +5 | +3 |
| 12. | Бросок н/м | 350 | 300 | 220 | 300 | 250 | 170 |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» В.И. Ляха, А.А Зданевича (М.: Просвещение), 2012)

Материально-техническое обеспечение.

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования.

Объекты и средства материально технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие, комплект навесного оборудования(перекладины, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты, волейбольная сетка), мячи(набивные, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, коврики(гимнастические, массажные), обручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, кегли, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, оборудование для игры в настольный теннис, шахматы, шашки.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, флеш-накопители, оборудование для показа видео оборудования, дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы.

Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|----------------------------------|--|--------------|
| Легкая атлетика (12ч) | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Эстафеты. | 1 |
| 2-3 | ОРУ. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). П/и «Вызов номеров». | 2 |
| 4-5 | ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. П/и «Третий лишний». | 2 |
| 6-7 | ОРУ. Прыжки с поворотом на 180*. Прыжки с места. П/и «Прыжок за прыжком». | 2 |
| 8-9 | ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5м. П/и | 2 |
| 10-11 | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5м. П/и | 2 |
| 12 | ОРУ. Метание набивного мяча. П/и «Охотники и утки» | 1 |
| Кроссовая подготовка(12ч) | | |
| 13-15 | Равномерный бег 2 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. П/и. | 3 |
| 16-18 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. П/и. | 3 |
| 19-21 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Эстафеты. | 3 |
| 22-24 | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. П/и . | 3 |
| Гимнастика(24ч) | | |
| 25 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повороты на месте. Размыкания и смыкания приставными шагами. Эстафеты. | 1 |
| 26-27 | ОРУ. Повороты на месте. Размыкания и смыкания приставными шагами. Эстафеты. | 2 |
| 28-29 | ОРУ. Перестроения из одной шеренги в две шеренги. П/и «Быстро по местам» | 2 |
| 30-31 | ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. П/и. | 2 |
| 32-33 | ОРУ. Наклон вперед стоя. П/и «Гуси- лебеди» | 2 |
| 34-35 | ОРУ с г\палочкой. Перекаты в группировке.. Эстафеты. | 2 |
| 36-37 | ОРУ. Поднимание туловища лёжа на спине, стойка на лопатках. П/и. | 2 |
| 38-39 | ОРУ. Упражнения на г\матах. Эстафеты. | 2 |
| 40-41 | ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/и. | 2 |
| 42-43 | ОРУ. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 44-45 | Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи. Упражнения на г\скамейках. | 2 |
| 46-47 | ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. | 2 |
| 48 | ОРУ. Упражнения полосы препятствий. Эстафеты с предметами. | 1 |
| Подвижные игры (20ч.) | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. П/и «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 50-51 | ОРУ с гимн. палками. П/и «Космонавты», «Удочка». | 2 |
| 52-53 | ОРУ. П/и «Гуси-лебеди», «День и ночь». | 2 |
| 54-55 | ОРУ. П/и «Охотники и утки». Эстафеты. | 2 |
| 56-57 | ОРУ. П/и «Два мороза», «Удочка», | 2 |
| 58-60 | ОРУ с гимн. палками. П/и «День и ночь», | 3 |
| 61-62 | ОРУ. П/и «Космонавты», «Охотники и утки». | 2 |
| 63-64 | ОРУ. П/и «Посадка картошки». Эстафеты. | 2 |
| 65-66 | ОРУ. П/и «Салки на одной ноге», «Пустое место». | 2 |
| 67-68 | ОРУ. П/и «Вызов номеров», «Удочка». | 2 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч) | | |
| 69 | ОРУ. Ведение мяча на месте. Броски в цель. П/и «Попади в обруч». | 1 |
| 70-71 | ОРУ. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте. П/и «Передал-садись». | 2 |
| 72-73 | ОРУ. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах. Броски мяча в цель. П/и «Попади в обруч» | 2 |
| 74 | ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху. От груди. П/и «Мяч соседу» | 1 |
| 75-76 | ОРУ. Передача и ловля мяча в парах. Бросок мяча через сетку. П/и. | 2 |
| 77-78 | ОРУ. Передача и ловля мяча П/и. «гонка мяча в колонне» | 2 |
| Кроссовая подготовка(12ч) | | |
| 79-80 | Равномерный бег 2 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. П/и. | 2 |
| 81-83 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. П/и. | 3 |
| 84-86 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Эстафеты. | 3 |
| 87-88 | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. П/и . | 2 |
| 89-90 | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. П/и . | 2 |
| Легкая атлетика (12ч) | | |
| 91 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Эстафеты. | 1 |
| 92-93 | ОРУ. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). П/и «Вызов номеров». | 2 |
| 94-95 | ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. П/и «Третий лишний». | 2 |
| 96-97 | ОРУ. Прыжки с поворотом на 180*. Прыжки с места. П/и «Прыжок за прыжком». | 2 |
| 98 | ОРУ. Бросок набивного мяча. П/и | 1 |
| 99-100 | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5м. П/и | 2 |
| 101-102 | ОРУ. Метание набивного мяча. П/и «Охотники и утки» | 2 |

Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

| № | Разделы программы | Кол – во часов |
|---|--|-------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Лёгкая атлетика | 24 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 24 |
| 4 | Подвижные игры | 20 |
| 5 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 10 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 24 |

| | |
|----------------------------|-----|
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 34 |
| Итого | 102 |

| Тема | Основное содержание по теме |
|--|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока) | |
| <p>Возникновение физической культуры у древних людей.</p> <p>История Олимпийских игр древности.</p> <p>Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Основные физические качества.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Закаливание организма.</p> | <p>Физическая культура у народов Древней Руси.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Правила составления. Физическая подготовка, её связь с развитием физических качеств. Физическая нагрузка и способы её регулирования.</p> <p>Способы закаливания.</p> |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (102ч.) | |
| Гимнастика с основами акробатики (24ч.) | Организуемые команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, |
| Лёгкая атлетика (24ч) | Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность) |
| Кроссовая подготовка(24) | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. |
| Подвижные игры(20ч) | «Займи своё место», «К своим флажкам», «Волк во рву», «Третий лишний», «Совушка», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит», «Встречная эстафета». |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр(10ч) | Игры с элементами баскетбола, пионербола, футбола. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением мяча. |

Требование к качеству освоения программного материалу

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
 - Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) -
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
 - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

| № | Нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----|------------------------------|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 30 м (сек) | 5.8 – | 6.3 – | 6.6 – | 6.3 – | 6.5 – | 6.8 – |
| | | 5.6 | 5.9 | 6.4 | 6.0 | 5.9 | 6.6 |
| 2. | Бросок набивного мяча (м) | 420 | 350 | 270 | 400 | 300 | 210 |
| 3. | Бег 1000м (мин.сек.) | Без учёта времени | | | | | |
| 4. | Челночный бег 3x10 (сек) | 9.5 | 10.4 | 11.0 | 10.2 | 11.2 | 11.5 |
| 5. | Прыжок в длину с места | 150 - | 131 - | 120 - | 143 - | 126 - | 115 - |
| | | 160 | 140 | 130 | 152 | 142 | 125 |
| 6. | Прыжки через скакалку (1мин) | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| 7. | Отжимания | 13 | 10 | 7 | 10 | 7 | 5 |
| 8. | Подтягивания | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| 9. | Метание т\м | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |
| 10. | Поднимание туловища (1мин) | 16 | 15 | 12 | 15 | 14 | 12 |
| 11. | Приседания (1мин) | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| 12. | Наклон вперёд стоя (см) | +8 | +4 | +2 | +11 | +5 | +3 |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» В.И. Ляха, А.А Зданевича (М.: Просвещение), 2012)

Материально-техническое обеспечение.

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования.

Объекты и средства материально технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие, комплект навесного оборудования(перекладины, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты, волейбольная сетка), мячи(набивные, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, коврики(гимнастические, массажные), обручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, кегли, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, оборудование для игры в настольный теннис, шахматы, шашки.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, флеш-накопители, оборудование для показа видео оборудования, дидактические карточки, образовательные программы,

учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы.

Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Номер урока | Тема урока | Кол – во часов |
|-------------|---|----------------|
| | Раздел 1. Лёгкая атлетика (12ч) | |
| 1 | Инструктаж по т\б. Беговые упражнения. | 1 |
| 2 - 3 | Строевые приёмы. Бег на скорость. Высокий старт. | 2 |
| 4 | Ору. КУ - бег 30 метров. П\и «Команда быстроногих». | 1 |
| 5 -6 | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств. | 2 |
| 7 | КУ – прыжок в длину с места. П\и «Прыгающие воробышки» | 1 |
| 8 | Ору. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность.П\и. | 1 |
| 10 | Ку – метание мяча на дальность. Ору. | 1 |
| 11 | Техника челночного бега. Эстафета с предметом. | 1 |
| 12 | Ку – челночный бег 3*10 метров. | 1 |
| | Раздел 2. Кроссовая подготовка (12ч) | |
| 13 - 14 | Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. | 2 |
| 15 - 16 | Развитие выносливости. Преодоление препятствий. | 2 |
| 17 - 19 | Равномерный бег до 5 минут. Эстафеты. Офп. | 2 |
| 20 - 21 | Ору. Поднимание туловища лёжа на спине. | 2 |
| 22 - 23 | Упражнения с н\мячом. Броски набивного мяча. | 2 |
| 24 | Эстафеты с бегом, прыжками, метанием. | 1 |
| | Раздел 3. Гимнастика (24ч) | |
| 25 | Инструктаж по т\б. Строевые упражнения: п\игра. | 1 |
| 26 | Упражнения с хлопками. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 27 - 28 | Ору с г\палочкой. Акробатика: кувырок, стойка на лопатках. | 2 |
| 29 | Упражнения в равновесии на г\скамейке. П\и «Космонавты» | 1 |
| 30 | Акробатика. Упражнения круговой тренировки. | 1 |
| 31 | Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Акробатика: стойка на лопатках. | 1 |
| 32 | Лазание и перелезания. Эстафеты а г\скамейках. | 1 |
| 33 | Перестроения в две, три шеренги. Эстафеты. | 1 |
| 34 - 35 | Упражнения в подтягивании. П\и «Конники – спортсмены» | 2 |
| 36 | Ору в движении. Упражнения на г\матах. | 1 |
| 37 - 38 | Упражнения на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя. | 2 |
| 39 | Ору с г\палкой. Строевые упражнения. Эстафеты. | 1 |
| 40 | Упражнения в лазании по г\стенке и г\скамейке. | 1 |
| 41 | Упражнения со скакалкой. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 42 | Эстафеты с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 43 | Упражнения в равновесии. Ору в движении. Игра – эстафета. | 1 |
| 44 | Ору. Упражнения полосы препятствий. | 1 |
| 45 | Упражнения с набивными мячами. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 46 | Упражнения в прыжках. Игры с прыжками. | 1 |
| 47 | Упражнения с м\мячами. Офп. | 1 |
| 48 | Упражнения круговой тренировка. Эстафеты с обручами. | 1 |

| | | |
|--------------|--|---|
| | Раздел 4. Подвижные игры(20ч) | |
| 49 -50 | Инструктаж по т\б. П\и «Два Мороза». Эстафеты. | 2 |
| 51 | Ору на осанку. Эстафеты с г\палочкой. «Вызов номеров». | 1 |
| 52 | Ору с мячом. П\и «Охотники и утки» | 1 |
| 53 | Ору с мячом. Броски и ловля в паре. П\и «Мяч соседу» | 1 |
| 54 - 55 | Развитие двигательных качеств в эстафетах. | 2 |
| 56 | Ору. Упражнения с обручами. | 1 |
| 57 -58 | Ору. П\и «Волк во рву». «Третий лишний» | 2 |
| 59 | Ору. П\и «Пустое место». Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 60 | Ору. П\и «К своим флажкам», «Посадка картошки» | 1 |
| 61 | Ору. Эстафеты с предметами. Офп. | 1 |
| 62 - 63 | Упражнения с гантелями. П\и «Перестрелка» | 2 |
| 64 | Упражнения с набивным мячом, на г\скамейках. | 1 |
| 65 | Эстафеты с бегом и прыжками. Ору в движении. | 1 |
| 66 | Ору в движении. Круговая тренировка по станциям. | 1 |
| 67 | Эстафеты с бегом, прыжками и метанием. Ору. | 1 |
| 68 | Игровые действия «Весёлые старты». Ору. | 1 |
| | Раздел 5. Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч) | |
| 69 - 70 | Броски б\б мяча двумя руками от груди, сверху из – за головы. П\и «Мяч среднему». | 2 |
| 71 - 72 | Ловля и передача б\б мяча. П\и «Гонка мяча в колоннах». | 2 |
| 73 | Ведение б\б мяча на месте и в движении. Эстафета. | 1 |
| 74 - 75 | Ведение б\б мяча с изменением направления. | 2 |
| 76 | Ловля, передача, ведение мяча. П\и «Мяч ловцу» | 1 |
| 77 | Упражнения с мячом. Игра в Пионербол. | 1 |
| 78 | Игры и эстафеты с элементами с\игр. | 1 |
| | Раздел 6. Кроссовая подготовка (12ч) | |
| 79 | Инструктаж по т\б. Развитие выносливости в беге. П\игра. | 1 |
| 80 - 81 | Бег 5 мин. Развитие выносливости. Игра в Пионербол. | 2 |
| 82 | Бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 83 | Развитие выносливости. Эстафетный бег по кругу. | 1 |
| 84 - 85 | Развитие выносливости в упражнениях круговой тренировки. | 2 |
| 86 | Ору в парах. Общая физическая подготовка. | 1 |
| 87 - 88 | Развитие выносливости. Бег 1000 метров. Ору. Офп. | 2 |
| 89 | Развитие выносливости. Работа по станциям. | 1 |
| 90 | Развитие выносливости в играх и эстафетах. | 1 |
| | Раздел 7. Лёгкая атлетика (12ч) | |
| 91 | Инструктаж по т\б. Бег по отрезкам. «Встречная эстафета» | 1 |
| 92 | Низкий, высокий старт. Бег – 30 метров. | 1 |
| 93 | КУ - бег 30 метров. Развитие быстроты. | 1 |
| 94 | Ору. Специальные беговые упражнения. Эстафета с э\палочкой. | 1 |
| 95 | Развитие прыгучести в прыжках в длину с места. | 1 |
| 96 | КУ – прыжок в длину с места. Эстафета «Кто дальше прыгнет». | 1 |
| 97 | КУ – челночный бег 3*10 метров. П\и «Третий лишний» | 1 |
| 98 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 99 | Метание малого мяча на дальность. П\и «Перестрелка». | 1 |
| 100 | КУ – метание мяча на дальность. Развитие выносливости. | 1 |
| 101 - 102 | Развитие внимания, ловкости, координации движения в эстафетах с бегом, прыжками, метанием. | 2 |

Распределение учебного времени по разделам. 4 класс

| № | Разделы программы | Кол – во часов |
|----------------------------|--|-------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Лёгкая атлетика | 24 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 24 |
| 4 | Подвижные игры | 15 |
| 5 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 15 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 24 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

| Тема | Основное содержание по теме |
|--|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока) | |
| <p>Возникновение физической культуры у древних людей.</p> <p>История Олимпийских игр древности.</p> <p>Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Основные физические качества.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Закаливание организма.</p> | <p>Физическая культура у народов Древней Руси.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Правила составления. Физическая подготовка, её связь с развитием физических качеств. Физическая нагрузка и способы её регулирования.</p> <p>Способы закаливания.</p> |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (102ч.) | |
| Гимнастика с основами акробатики (24ч.) | Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, |
| Лёгкая атлетика (24ч) | Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность) |
| Кроссовая подготовка(24) | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. |

| | |
|--|---|
| Подвижные игры (15ч) | «Займи своё место», «К своим флажкам», «Волк во рву», «Третий лишний», «Совушка», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит», «Встречная эстафета». |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр (15ч) | Игры с элементами баскетбола, пионербола, футбола. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением мяча. |

Требование к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
 - Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) -
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
 - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах

Демонстрировать уровень физической подготовленности

| № | Нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----|-------------------------------|-------------------|-----|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 30 м (сек) | 5.4 | 6.0 | 6.6 | 5.5 | 6.2 | 6.8 |
| 2. | Бег 1000 м (мин. сек.) | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Челночный бег 3x10 (сек) | 9.0 | 9.6 | 10.5 | 9.5 | 10.2 | 10.8 |
| 4. | Прыжок в длину с места | 165 | 155 | 145 | 155 | 145 | 135 |
| 5. | Прыжки через скакалку (1 мин) | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 6. | Отжимания | 16 | 14 | 12 | 14 | 11 | 8 |
| 7. | Подтягивания | 6 | 4 | 3 | 14 | 9 | 4 |
| 8. | Метание т\м | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| 9. | Поднимание туловища (1 мин) | 28 | 25 | 23 | 33 | 30 | 28 |
| 10. | Приседания (1 мин) | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| 11 | Наклон вперед стоя | +8 | +4 | +2 | +11 | +5 | +3 |
| 12 | Бросок н/м | 420 | 350 | 270 | 400 | 300 | 210 |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» В.И. Ляха, А.А Зданевича (М.: Просвещение), 2012)

Материально-техническое обеспечение.

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования.

Объекты и средства материально технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие, комплект навесного оборудования(перекладины, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты, волейбольная сетка), мячи(набивные, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, коврики(гимнастические, массажные), обручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, кегли, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, оборудование для игры в настольный теннис, шахматы, шашки.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, флеш-накопители, оборудование для показа видео оборудования, дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы. Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|----------------------------------|--|--------------|
| Легкая атлетика (12ч) | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Техника высокого старта. «К своим флажкам». | 1 |
| 2-3 | ОРУ. Бег с ускорением (30м). П/и «Вызов номеров». «Займи своё место». | 2 |
| 4-5 | СБУ. Челночный бег. Прыжок в длину с места.«Встречная эстафета». | 2 |
| 6-7 | КУ – прыжок в длину с места. Низкий старт. П/и «Третий лишний» | 2 |
| 8-9 | ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Развитие ловкости. П/и «Перестрелка» | 2 |
| 10-11 | СБУ, Упражнения круговой тренировки с элементами л\а. Эстафеты с э\палочкой. | 2 |
| 12 | ОРУ. СБУ. Развитие скоростно – силовых качеств. П/и с бегом, прыжками, метанием. | 1 |
| Кроссовая подготовка(12ч) | | |
| 13-14-15 | Развитие двигательных качеств. Непрерывный бег 1000 метров. Общая физическая подготовка. Подвижные игры. СБУ | 3 |

| | | |
|---|--|---|
| 16-17-18 | Развитие выносливости. Броски набивного мяча из – за головы .Общая физическая подготовка. СБУ. | 3 |
| 19-20-21 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Эстафеты. СБУ | 3 |
| 22-23-24 | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. . П/и .Силовая подготовка. | 3 |
| Гимнастика(24ч) | | |
| 25 | Инструктаж по ТБ. Комплекс ору Строевые упражнения. Эстафеты. | 1 |
| 26-27 | Ору на осанку. Построения и перестроения. Упражнение на пресс – поднимание туловища лёжа на спине. | 2 |
| 28-29 | ОРУ. Перестроения в шеренгах, колоннах. КУ – поднимание туловища за 1 минуту. | 2 |
| 30-31 | Ору с г\палками. Упражнения на г\стенке: подтягивание на перекладине. Эстафеты с обручами. | 2 |
| 32-33 | Ору . Упражнения в равновесии на г\скамейках. Эстафеты на г\скамейках. | 2 |
| 34-35 | Ору со скакалкой. Развитие ловкости, гибкости. КУ – наклон вперед стоя. | 2 |
| 36-37 | ОРУ. Кувырки вперед, стойка на лопатках. Упражнения круговой тренировки. | 2 |
| 38-39 | ОРУ. Упражнения на г\стенке: подтягивание в виси, « уголок». Эстафеты. | 2 |
| 40-41 | ОРУ. Упражнения на г\скамейке. Эстафеты с предметами на г\скамейке. | 2 |
| 42-43 | Ору со скакалкой. Прыжки на скакалке. Эстафеты. | 2 |
| 44-45 | Упражнения полосы препятствий. Общая физическая подготовка. | 2 |
| 46-47 | Круговая тренировка. Сдача зачётов. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 48 | Игры и эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| Подвижные игры (15ч.) | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. П/и «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 50-51 | ОРУ на осанку.. П/и «Космонавты», «Заяц без логова». | 2 |
| 52-53 | ОРУ. П\и «Вызов номеров», «Верёвочка под ногами». | 2 |
| 54-55 | ОРУ. П/и «Охотники и утки». Эстафеты. | 2 |
| 56-57 | ОРУ. П/и «Два мороза», «Третий лишний». | 2 |
| 58-59 | ОРУ с гимн.палками. П/и «День и ночь», | 2 |
| 60 - 61 | ОРУ. П/и «Космонавты», «Охотники и утки». | 2 |
| 62 - 63 | ОРУ. П/и «Пустое место»,. Эстафеты с предметами.. | 2 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр (15ч) | | |
| 64 | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте. Броски в цель. П/и «Попади в обруч». | 1 |
| 65 - 66 | ОРУ. Ведение мяча одной рукой в движении.Ловля и передача мяча на месте. П/и | 2 |

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| | «Передал- садись». | |
| 67 - 68 | ОРУ. Ведение с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо. | 2 |
| 69- 70 | ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху и вперед. Игра в Пионербол. | 2 |
| 71 - 72 | ОРУ. Передача и прием мяча в парах. Бросок мяча через сетку. Пионербол. | 2 |
| 73 - 74 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Развитие ловкости. | 2 |
| 75 - 76 | Игра в мини – баскетбол «Мяч ловцу». | 2 |
| 77 - 78 | ОРУ. Круговая тренировка с элементами баскетбола. | 2 |
| Кроссовая подготовка(12ч) | | |
| 79-80 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Развитие выносливости.. Офп. | 2 |
| 81-82-83 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. «Мяч капитану». | 3 |
| 84-85-86 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Эстафеты. | 3 |
| 87-88 | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. П/и . | 2 |
| 89-90 | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. П/и . | 2 |
| Легкая атлетика (12ч) | | |
| 91 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. | 1 |
| 92-93 | ОРУ. Бег с ускорением (30м). П/и «Вызов номеров». | 2 |
| 94-95 | ОРУ.. Челночный бег. П/и «Третий лишний». | 2 |
| 96-97 | ОРУ. Прыжки в длину с места. СБУ. Круговая эстафета. | 2 |
| 98 | ОРУ. Бросок набивного мяча. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 99-100 | ОРУ. Метание малого мяча на дальность П/и | 2 |
| 101-102 | ОРУ. П/и «Охотники и утки». Развитие двигательных качеств в эстафетах. | 2 |