


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Юбилейная средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
На заседании МО
«25» августа 2023 год

«Согласовано» 
Замдиректора по УВР
Очирова С.В.
«25» 08 2023 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для 3, 4 класса начального
общего образования

Учитель: Козулина Светлана Михайловна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» ориентирована на учащихся 3-4 классов и разработана в соответствии с ФГОС НОО на основе следующих документов:

Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования", с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Юбилейная СОШ»;

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» 1 – 4 классы В.И. Лях. (М., Просвещение.)

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»

- Приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254»:

Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2014.

Программой отводится на изучение физической культуры 136 часов, которые распределены по классам следующим образом: 3 класс - 68 часов, 2 часа в неделю; 4 класс - 68 часов, 2 часа в неделю.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов, и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из

области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,

равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 3-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3 класс

(32ч в неделю, всего 68 ч)

Основы знаний о физической культуре – 4 часа

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

Способы физкультурной деятельности – 3 часа

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;

- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня,
- Название снарядов и гимнастических элементов.

Физическое совершенствование – в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

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

Легкая атлетика – 30 часов

- *разновидности ходьбы и бега.*
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);
- *разновидности прыжков*
(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка
(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Гимнастика с основами акробатики – 11 часов

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры – 20 часов.

- а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;
- е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему»,

- «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;
- ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

4 класс

(2 ч в неделю, всего 68 ч)

Основы знаний о физической культуре – 4 часа.

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности – 4 часа

- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

Физическое совершенствование – в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

Легкая атлетика – 31 час

а) разновидности ходьбы и бега:

(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);

б) разновидности прыжков:

(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) метание:

(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).

д) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Гимнастика с основами акробатики: 12 часов

а) общеразвивающие упражнения с предметами;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры – 17 часов

- а) подвижные игры с элементами бега: «Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам» ;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков» ;
- е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

3 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,01	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150г	25	20	15	18	15	12
Приседание за 1 мин	42	40	38	40	38	36
Скакалка за 1 мин	50	30	10	70	50	30
Наклон вперед сидя на полу	9	8-5	4	13	12-7	6

4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,2	10,4
Бег 1000 м	5,0	5,01-	8,01	5,30	5,31-	8,31

		8,00			8,30	
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	135	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150г	30	25	20	20	18	15
Приседание за 1 мин	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

Тематическое планирование

Тема	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	4	4
Легкая атлетика	14	19
Способы физкультурной деятельности	3	4
Гимнастика	11	12
Подвижные и спортивные игры	20	17
Легкая атлетика	16	12
ИТОГО	68	68

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Знания о физической культуре (4ч)			
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Современные Олимпийские игры	1		
2	Что такое физическая культура (роль и значение занятий физкультурой)	1		
3	Закаливание (правила проведения закаливающих процедур)	1		
4	Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления)	1		
	Легкая атлетика (14ч)			
5	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий.	1		
6-7	Сочетание различных видов ходьбы и бега	2		
8	Челночный бег.	1		
9-10	Бег с ускорением, бег - 30м	2		
11	Длительный бег	1		
12-13	Прыжок в длину с места, с разбега.	2		
14-15	Прыжок с высоты (до40см). прыжки через скакалку, по разметкам	2		
16-17	Метание малого мяча на дальность с места и разбега.	2		
18	Метание малого мяча в цель.	1		
	Способы физической культуры (3ч)			
19	Самоконтроль (приемы измерения пульса)	1		
20	Первая помощь при травмах	1		
21	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость	1		
	Гимнастика (11ч)			
22	Инструктаж по Т.Б. общеразвивающие упражнения с предметами	1		
23-24	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	2		
25-26	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев	2		
27	Лазание по гимнастической стенке.	1		
28	Строевые упражнения (повороты, выполнение команд)	1		
29	Ходьба по гимнастической скамейке,	1		

	перешагивание через предметы, повороты)			
30	Опорный прыжок	1		
31-32	Висы стоя и лёжа. Упоры.	2		
	Подвижные и спортивные игры (20ч)			
33	Инструктаж по Т.Б. во время занятий подвижными играми	1		
34	Подвижные игры с элементами бега: «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Зима-лето»	1		
35	Подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Бег сороконожек»	1		
36	одвижные игры с элементами прыжков: «Лисы и куры», «Удочка»	1		
37	Подвижные игры с элементами прыжков: «По кочкам», «Волк во рву»	1		
38	Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»	1		
39-40	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Перемещение.	2		
41-42	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте.	2		
43	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1		
44	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом.	1		
45	Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом.	1		
46	Баскетбол. Броски в цель	1		
47	Игры с элементами волейбола. «Мяч водящему», «Охотники и утки»	1		
48	Игры с элементами волейбола. «Попади в обруч», «У кого меньше мячей»	1		
49	Игры с элементами волейбола. «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй»	1		
50-51	Игры с элементами волейбола. «Мяч через сетку», передача с 2-3 м. «Передал - садись».	2		
52	Игра «Пионербол». Правила игры	1		
	Легкая атлетика (16ч)			
53	Инструктаж по Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы и бега	1		
54	Челночный бег.	1		
55	Челночный бег.	1		
56-57	Бег с ускорением, бег - 30м	2		
58	Кросс по слабопересеченной местности	1		
59	Длительный бег	1		
60-61	Прыжок в длину с места, с разбега.	2		
62-63	Прыжок с высоты (до40см). прыжки через скакалку, по разметкам	2		
64-65	Метание малого мяча на дальность с места и разбега.	2		
66	Метание набивного мяча, на заданное расстояние	1		

67	Метание малого мяча в цель.	1		
68	Повторение пройденного	1		
	ИТОГО	68		

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Знания о физической культуре (4ч)			
1	Правила ТБ на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании	1		
2	История первых Олимпийских игр	1		
3	Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение	1		
4	Вредные привычки	1		
	Легкая атлетика (19ч)			
5	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы и бега	1		
6	Бег из различных исходных положений	1		
7-8	Бег с изменением направления движения, с преодолением препятствий	2		
9-10	Бег с ускорением, бег - 60м	2		
11-12	Челночный бег. Эстафетный бег	2		
13	Бег по дистанции. Техника финиширования	1		
14-15	Прыжок в длину с места, с разбега.	2		
16-17	Прыжок с высоты (до40см). прыжки через скакалку, по разметкам	2		
18-19	Метание малого мяча на дальность с места и разбега.	2		
20	Метание малого мяча в цель.	1		
21	Техника кроссового бега по ровному и плотному грунту	1		
22-23	Равномерный бег. Преодоление препятствий различными способами	2		
	Способы физкультурной деятельности (4ч)			
24	Формирование правильной осанки	1		
25	Измерение длины и массы тела	1		
26	Организация и проведение подвижных игр	1		
27	Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»	1		
	Гимнастика (12ч)			
28	Инструктаж по Т.Б. общеразвивающие упражнения с предметами	1		
29-30	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	2		
31-32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	2		
33	Лазание по гимнастической стенке.	1		

34	Строевые упражнения (повороты, выполнение команд)	1		
35	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты)	1		
36	Опорный прыжок	1		
37-38	Висы стоя и лёжа. Упоры.	2		
39	Танцевальные упражнения	1		
	Подвижные и спортивные игры (17ч)			
40	Инструктаж по Т.Б. во время занятий подвижными играми	1		
41	Подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Зима-лето»	1		
42	Подвижные игры с элементами бега: «Белые медведи», «Пятнашки»	1		
43	Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты»	1		
44	Подвижные игры с элементами прыжков: «По кочкам», «Волк во рву»	1		
45	одвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»	1		
46	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Перемещение.	1		
47	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте.	1		
48	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1		
49	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом.	1		
50	Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом.	1		
51	Баскетбол. Броски в цель. «Пять бросков», «10 передач»	1		
52	Игры «Мяч в корзину», «Эстафеты с вед гры с элементами волейбола. «Не давай мяч водящему», «Передал - садись»ением и бросками мяча»	1		
53	Игры с элементами волейбола. «Бросай - беги»	1		
54	Игры «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»	1		
55	Игра «Мини-баскетбол». Правила игры	1		
56	Игра «Пионербол». Правила игры	1		
	Легкая атлетика (12ч)			
57	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий.	1		
58	Сочетание различных видов ходьбы и бега	1		
59-60	Челночный бег. Эстафетный бег	2		
61-62	Бег с ускорением, бег - 60м	2		
63	Бег по дистанции. Техника финиширования	1		
64	Прыжок в длину с места, с разбега.	1		

65-66	Метание малого мяча на дальность с места и разбега.	2		
67	Метание малого мяча в цель.	1		
68	Повторение пройденного	1		
	ИТОГО	68		