

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Красный Яр»  
Уссурийского городского округа

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ «СОШ с. Красный Яр»  
\_\_\_\_\_ /Воробьева Л.М./

«27» августа 2022г.

Рассмотрено:  
Педагогический совет

«27» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
для 2-4 класса начального общего образования  
на 2022/2023 учебный год

с. Красный Яр  
2022 г.

### ***Пояснительная записка***

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на уровне начального общего образования и направлена на формирования общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о знании физической культуры и ее влияния на развития человека.

#### ***Личностные результаты освоения программы отражают:***

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Метапредметные результаты освоения программы отражают:***

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и

интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

#### ***Предметные результаты освоения программы отражают:***

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Сетка часов**

2 четверть-17 ч.	3 четверть-20 ч.	4 четверть-14 ч.
1. Гимнастика с элементами акробатики-13 час.  2. ОФП 4 часа.	1 Подвижные игры-20 часов.	1. Легкая атлетика кроссовой подготовкой-10 час.  2. Подвижная игра -4час.

## Содержание учебного предмета 2-4 класс

### Знания и о физической культуре (в процессе уроков)

Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека.

### Гимнастика с элементами акробатики

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Лазанье по гимнастической стенке. Висы на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку. Круговая тренировка. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Обруч – учимся им управлять. Круговая тренировка. Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища за 30 сек.

### Легкая атлетика с кроссовой подготовкой

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с прямогоразбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность.

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре среди 2-х классов

Раздел программы: Легкая атлетика – 11 часов

Подвижные игры – 7 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		1. Основы знаний по легкой атлетике	1. Виды легкой атлетике. Правила ТБ на уроках легкой атлетике
2		2. Развитие физических качеств: выносливость	1. Медленный бег 2 мин 2. Игра «Вышибалы»
3		1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Прыжки в длину с места 3. Подготовка к сдаче тестирования на скорость	1. Медленный бег 2 мин. 2. Обучение прыжкам в длину с места 3. Обучить ускорению 3x10 м

4		1.Сдача контрольных упражнений на скорость 2.Челночный бег 3х10м 3.Подготовка к сдаче теста прыжки в длину с места	1 <b>КУ:</b> Бег 30м – сдача теста 2.Обучение челночному бегу 3. Совершенствование прыжка в длину с места 4. Игра «Вышибалы»
5		1.Сдача контрольных упражнений прыжки в длину с места 2.Подготовка к сдаче теста на скорость	1. <b>КУ:</b> Прыжки в длину с места – сдача теста 2.Совершенствование челночного бега 3х10м 3. Игра «Вышибалы»
6		1.Сдача контрольных упражнений на скорость 2.Развитие физического качества: выносливость 3.Подготовка к сдаче теста на гибкость	1. <b>КУ:</b> Челночный бег 3х10м 2.Бег 3мин 3.Разучить игру «Волки во рву»
7		1. Сдача теста на гибкость	1. <b>ТЕСТ:</b> Наклон вперед - сдача теста 2.Игра «Футбол»
8		1.Развитие скоростных качеств	1.Обучение бега на 60м 2. Игра «Вышибалы»
9		1.Совершенствование скоростных качеств	1.Обучение метанию мяча с места
10		2.Подготовка к сдаче теста на выносливость	1.Бег на 60м – на время
11		1.Сдача контрольных упражнений на выносливость	1. <b>КУ:</b> Бег 6мин – сдача теста 2.Игра «Заморозка»

**Раздел программы: Подвижные игры – 7 часов**

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		1. Правила ТБ на уроках подвижных игр 2. Игра с элементами метания «Кто дальше бросит»	1. Познакомить с правилами игры «Кто дальше бросит» 2. Учить детей организовывать игру
2		Игра на скорость и сноровку «День ночь»	1. Познакомить с правилами игры «День, ночь» 2. Повторить игру «Вышибалы» 3. Учить детей организовывать игру
3		Игра на скорость, гибкость и умение лазать «Гуси-лебеди»	1. Познакомить с правилами игры «Гуси-лебеди» 2. Учить детей организовывать игру
4		Игра на внимание и скорость «Шишки, желуди, орехи»	1. Познакомить с правилами игры «Шишки, желуди, орехи» 2. Повторить игру «День, ночь»
5		Игра на скорость «Два мороза»	1. Познакомить с правилами игры «Два мороза» 2. Учить детей работать в команде
6		Игра «Вышибалы»	Уметь играть по правилам.
7		Игра на скорость и сноровку «День ночь»	Уметь играть по правилам.

## Календарно-тематическое планирование

### по физической культуре среди 2-х классов

Раздел программы: Баскетбол – 10 часов

Пионербол – 6 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Задачи урока	Примечание
1-2		1.Правила игры в баскетбол 2.Ведение мяча	1.Обучение ведения мяча левой правой рукой на месте, в движении, без зрительного контроля	
3-4		1.Ведение мяча	1.Совершенствование ведения мяча с изменением направления (обводка) левой правой рукой. 2.Обучение ведения мяча в движении с изменением направления с обводкой «змейка»	
5-6		1.Передача мяча в парах 2.Игра «Мяч капитану»	1. Обучение передачи мяча в парах на месте (точка, запятая) 2. Обучить игре «Мяч капитану»	
7-8		1.Передача мяча в движении, в движении 2.Игра «Мяч капитану»	1.Обучение броску мяча в кольцо с места одной рукой 2.Обучение броску мяча в кольцо после ведения мяча 3.Игра «Мяч капитану»	
9		1.Круговая тренировка по станциям	1. Совершенствование изученных упражнений баскетбола 2. Эстафета	
10		1.Урок – соревнование	1.Игра «Мяч капитану»	

### Раздел программы: Пионербол – 6 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Задачи урока	Примечание
1		1.Вводный урок по волейболу	1.Познакомить с основами знаний по волейболу (правила игры, узнай мяч) 2.ТБ по волейболу	
2-3		1.Прием мяча 2.Игра пионербол	1.Обучить принимать мяч 2.Обучить играть в пионербол бхб	

4-5		1. Подача мяча 2. Игра на три паса	1. Обучить подавать мяч через сетку 2. Учебная игра бхб	
6		1. Урок - соревнование	1. Проверить умение играть на три паса в игре пионербол бхб	

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре среди 2-х классов**

**Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов**

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		1. Основы знаний по гимнастике. 2. Правила ТБ на уроках гимнастики. 3. Строевые упражнения.	1. История развития гимнастики, виды гимнастических упражнений. 2. Ознакомить с правилами ТБ на уроках гимнастики. 3. Совершенствование строевых упражнений.
2-3-4		1. Кувырок вперед 2. Ходьба по бревну	1. Обучение кувырку вперед 2. Обучение подводящим упражнениям (перекаты на спине, группировка). 3. Ходьба по бревну на носках, приставным шагом (страховка)
5-6-7		1. Кувырок назад 2. Упражнения на бревне	1. Обучение кувырку назад 2. Обучение подводящим упражнениям (перекаты на спине, группировка, постановка рук в положение мост) 3. Обучение упражнениям на бревне (приседания и повороты в приседе)
8		1. Кувырок вперед, назад	1. Совершенствование кувырков вперед, назад
9-10		1. Стойка на лопатках. 2. Ходьба по бревну.	1. Обучение стойки на лопатках (правильность постановки рук, ног). 2. Ходьба по бревну на носках, приставным шагом (страховка).
11-12		1. Стойка на лопатках. 2. Лазанье по шведской стенке.	1. Стойка на лопатках. 2. Лазанье по шведской стенке.
13-14		1. Стойка «Ласточка» 2. Мост.	1. Обучение стойки «ласточка» (положение тела, рук, ног). 2. Обучение упражнению мост» (положение тела, рук, ног).
15-16		1. Опорный прыжок. 2. ОФП.	1. Обучение подводящим упражнениям: наскок, выпрыгивание вверх на месте, соскок прогнувшись.



			2. ОФП: приседания, отжимания, подтягивания.
17-18		1. Кувырок вперед, назад. 2. Опорный прыжок. 3. Стойка «ласточка», мост.	1. КУ: кувырок вперед, назад. 2. КУ: Стойка «ласточка», мост. 3. Обучение опорному прыжку: наскок, прыжок, соскок.
19-20		1. Опорный прыжок. 2. Стойка на лопатках.	1. КУ: Опорный прыжок. 2. КУ: Стойка на лопатках.

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре среди 2-х классов**

**Раздел программы: Легкая атлетика – 9 часов**

**Подвижные игры – 5 часов**

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		1. Основы знаний по легкой атлетике.	1. Правила ТБ на уроках легкой атлетике. 2. История развития легкой атлетики. 3. Игра «Снайпер».
2		1. Развитие физических качеств: выносливость.	1. Медленный бег 2мин 2. Игра «Вышибалы»
3		1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Подготовка к сдаче тестирования на скорость.	1. Бег с изменением направления. 2. Обучение прыжкам в высоту с разбега. 3. Совершенствование челночного бега 3х10м.
4		1. Сдача теста на скорость. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Подготовка к сдаче теста на гибкость.	1. Челночный бег – сдача теста. 2. Совершенствование прыжка в высоту. 3. Совершенствование наклона вперед. 4. Игра «Ловец бабочек».
5		1. Сдача теста на гибкость. 2. Подготовка к сдаче теста прыжок в длину с места.	1. Наклон вперед – сдача теста. 2. Совершенствование прыжка в длину с места. 3. Игра «Вышибалы».
6		1. Сдача теста прыжок в длину с места. 2. Развитие физического качества: выносливость 3. Подготовка к сдаче теста подтягивание на перекладине.	1. Прыжок в длину с места – сдача теста. 2. Медленный бег 3мин. 3. Совершенствование подтягивания на перекладине.

7		1. Прыжок в высоту. 2. Подготовка к сдаче теста на скорость.	1. КУ: прыжок в высоту с разбега. 2. Совершенствование бег 30 м.
8		1. Сдача теста на скорость. 2. Подготовка к сдаче теста на выносливость.	1. Бег 30 м – сдача теста. 2. Медленный бег 3 мин. .
9		1. Сдача теста на выносливость. 2. Метание мяча на дальность.	1. Бег 6мин – сдача теста. 2. КУ: метания мяча на дальность.

**Раздел программы: Подвижные игры– 5 часов**

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1	4.05 7.05	1. Правила ТБ на уроках спортивных игр. 2. . Игра «Футбол» – мал., прыжки на скакалке – дев.	1. Учить детей организовывать игру «Футбол».
2	9.05 11.05	1. Эстафеты. «Вышибалы»	1. Эстафеты: с мячами, обручами, с кубиками, со скакалками.
3	14.05 16.05	1. Игра на выносливость «Вышибалы»	1. Учить детей организовывать игру.
4	18.05 21.05	1. Игра в «День и ночь»	1. Повторить с правилами игры.
5	23.05 25.05	1. Игра на скорость и координацию «Вышибалы».	1. Учить детей работать в команде. 2. Игра «Снайпер», «Вышибалы».

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3х классов**  
**Раздел программы: легкая атлетика – 12 часов**  
**баскетбол – 6 часов**

№ п/п	дата	Тема урока	Задачи урока	примечание
1		1. Основы знаний по легкой атлетике	1.Виды легкой атлетике. Правила ТБ на уроках легкой атлетике	
2		2. Развитие физических качеств: выносливость	1.Медленный бег 2мин 2.Игра «Вышибалы»	
3		1.Развитие скоростно-силовых качеств 2.Прыжки в длину с места 3.Подготовка к сдаче тестирования на скорость	1.Медленный бег 2мин. 2.Обучение прыжкам в длину с места 3.Обучить ускорению3х10м	
4		1.Сдача тестирования на скорость 2.Челночный бег 3х10м 3.Подготовка к сдаче теста прыжки в длину с места	1.Бег 30м – сдача теста 2.Обучение челночному бегу 3.Совершенствование прыжка в длину с места 4. Игра «Вышибалы»	
5		1.Сдача теста прыжки в длину с места 2.Подготовка к сдаче теста на скорость	1.Прыжки в длину с места – сдача теста 2.Совершенствование челночного бега 3х10м 3. Игра «Вышибалы»	
6		1.Сдача теста на скорость 2.Развитие физического качества: выносливость 3.Подготовка к сдаче теста на гибкость	1.Челночный бег 3х10м 2.Бег 3мин 3.Разучить игру «Волки во рву»	
7		1. Сдача теста на гибкость	1.Наклон вперед - сдача теста 2.Игра «Футбол»	
8		1. Развитие скоростных качеств	1.Совершенствование бега на 60м 2. Игра «Вышибалы»	
9		1.Совершенствование скоростных качеств 2.Подготовка к сдаче теста на выносливость	1.Совершенствование метания мяча с места 2.Бег на 60м – на время	
10		1. Сдача теста на выносливость	1.Бег 6мин – сдача теста 2.Игра «Футбол»	

11		1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Прыжки в длину с разбега	1. Совершенствование прыжка в длину с разбега 2. Совершенствование метания мяча 3. игра «Футбол»	
12		1. Прыжки в длину с разбега	1. Совершенствование прыжка в длину с разбега	

### Раздел программы: баскетбол – 6 часов

№ п/п	дата	Тема урока	Задачи урока	примечание
1/2		1. Правила игры в баскетбол 2. Ведение мяча	1. Обучение ведения мяча левой правой рукой на месте, в движении, без зрительного контроля 2. Обучение ведения мяча с изменением направления (обводка) левой правой рукой	
3		1. Ведение мяча	1. Совершенствование ведения мяча в движении 2. Совершенствование ведения мяча с изменением направления (обводка) левой правой рукой 3. Эстафета	
4		1. Передача мяча в парах	1. Обучение передачи мяча в парах на месте (точка, запятая) 2. Обучение передачи мяча в парах в движении 3. Эстафета	
5/6		1. Броски мяча 2. Ведение мяча	1. Обучение броску мяча в кольцо с места одной рукой 2. Совершенствование ведения мяча в парах (ведение, остановка, 2 шага, передача) 3. Игра «Мяч капитану»	

## Тематическое планирование по физической культуре для учащихся

### 3х классов

Раздел программы: баскетбол – 3 часа

волейбол – 10 часов

№ п/п	дата	Тема урока	Задачи урока	примечание
1		1.Броски мяча в кольцо 2.Остановка прыжком с двух шагов	1.Обучить броскам мяч в кольцо с двух шагов 2.Обучить останавливаться по сигналу прыжком в два шага 3.Обучить игре в баскетбол 5х5	
2		1.Броски мяча в кольцо в движении	1.Обучит броскам мяча в кольцо после ведения мяча (ведение, два шага, бросок) 2.Обучить играть в баскетбол 5х5	
3		1.Круговая тренировка по станциям	1.Совершенствование изученных упражнений баскетбола 2.Учебная игра в баскетбол 5х5	
1		1.Упрощенные правила игры в волейбол	1. Линии в волейболе 2. Учить передавать мяч двумя руками сверху в парах 3. Учить бросать мяч через сетку одной рукой и ловить двумя руками 4. Учить судейству	
2-3		1.Подача мяча	1. Учить передавать мяч через сетку кулаком снизу 2. Учить ловить мяч двумя руками после подачи мяча через сетку 3. Игра в пионербол через сетку	
4-5		1.Передача мяча	1. Учить передавать мяч с собственным подбрасыванием в парах 2.Подача мяча через сетку 3.Игра в пионербол	
6-7		1.КУ – подача мяча через сетку	1.Проверить умение подавать мяч через сетку кулаком снизу 2.Учебная игра бхб	
8-9		1.Игра на три паса	1.Учить передавать мяч и принимать на три паса 2.Повторить подачу мяча через сетку 3.Учебная игра в пионербол на	

			три паса	
10		1.Урок - соревнование	1.Игра в пионербол по упрощенным правилам	

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре среди 3-х классов**

**Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов**

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		1. Основы знаний по гимнастике. 2. Правила ТБ на уроках гимнастики. 3. Строевые упражнения.	1. История развития гимнастики, виды гимнастических упражнений. 2. Ознакомить с правилами ТБ на уроках гимнастики. 3. Совершенствование строевых упражнений.
2-3-4		1.Кувырок вперед 2.Ходьба по бревну	1.Обучение кувырку вперед 2.Обучение подводящим упражнениям (перекаты на спине, группировка). 3.Ходьба по бревну на носках, приставным шагом (страховка)
5-6-7		1.Кувырок назад 2.Упражнения на бревне	1. Обучение кувырку назад 2. Обучение подводящим упражнениям (перекаты на спине, группировка, постановка рук в положение мост) 3. Обучение упражнениям на бревне (приседания и повороты в приседе)
8		1.Кувырок вперед, назад	1.Совершенствование кувырков вперед, назад
9-10		1. Стойка на лопатках. 2. Ходьба по бревну.	1. Обучение стойки на лопатках (правильность постановки рук, ног). 2. Ходьба по бревну на носках, приставным шагом (страховка).
11-12		1. Стойка на лопатках. 2. Лазанье по шведской стенке.	1. Стойка на лопатках.2. Лазанье по шведской стенке.
13-14		1. Стойка «Ласточка» 2.Мост.	1. Обучение стойки «ласточка» (положение тела, рук, ног). 2. Обучение упражнению мост» (положение тела, рук, ног).
15-16		1. Опорный прыжок. 2. ОФП.	1. Обучение подводящим упражнениям: наскок, выпрыгивание вверх на месте, соскок прогнувшись. 2. ОФП: приседания, отжимания, подтягивания.
17-18		1. Кувырок вперед, назад. 2. Опорный прыжок. 3. Стойка «ласточка», мост.	1. КУ: кувырок вперед, назад. 2. КУ: Стойка «ласточка», мост. 3. Обучение опорному прыжку: наскок, прыжок, соскок.

19-20		1. Опорный прыжок. 2. Стойка на лопатках.	1. КУ: Опорный прыжок. 2. КУ: Стойка на лопатках.
-------	--	--	--

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся  
3х классов**

**Раздел программы:** легкая атлетика – 12 часов

спортивные игры – 5 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Задачи урока	Примечание
1		1. Основы знаний по легкой атлетике.	1. Правила ТБ на уроках легкой атлетике. 2. История развития легкой атлетики. 3. Игра «Снайпер».	
2		1. Развитие физических качеств: выносливость.	1. Медленный бег 2мин 2. Игра «Вышибалы»	
3		1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Подготовка к сдаче тестирования на скорость.	1. Бег с изменением направления. 2. Обучение прыжкам в высоту с разбега. 3. Совершенствование челночного бега 3x10м.	
4		1. Сдача теста на скорость. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Подготовка к сдаче теста на гибкость.	1. Челночный бег – сдача теста. 2. Совершенствование прыжка в высоту. 3. Совершенствование наклона вперед. 4. Игра «Вышибалы».	
5-6		1. Сдача теста на гибкость. 2. Подготовка к сдаче теста прыжок в длину с места.	1. Наклон вперед – сдача теста. 2. Совершенствование прыжка в длину с места. 3. Игра «Вышибалы».	
7-8		1. Сдача теста прыжок в длину с места. 2. Развитие физического качества: выносливость 3. Подготовка к сдаче теста подтягивание на перекладине.	1. Прыжок в длину с места – сдача теста. 2. Медленный бег 3мин. 3. Совершенствование подтягивания на перекладине.	



9		1. Прыжок в высоту. 2. Подготовка к сдаче теста на скорость.	1. КУ: прыжок в высоту с разбега. 2. Совершенствование бег 30 м.	
10		1. Сдача теста на скорость. 2. Подготовка к сдаче теста на выносливость.	1. Бег 30 м – сдача теста. 2. Медленный бег 3 мин. 3. Игра «Футбол» – мал., прыжки на скакалке – дев.	
11		1. Сдача теста на выносливость. 2. Метание мяча на дальность.	1. Бег 6 мин – сдача теста. 2. Совершенствование метания мяча на дальность. 3. Игра «Вышибалы».	
12		1. Метание мяча на дальность.	1. КУ: метание мяча на дальность. 2. Игра «Снайпер».	

**Раздел программы: Спортивные игры – 5 часов**

№ п/п	Дата	Тема урока	Задачи урока	Примечание
1		1. Правила ТБ на уроках спортивных игр. 2. Правила игры «Русская лапта».	1. Ознакомит с правилами ТБ на уроках спортивных игр. 2. Ознакомит с правилами игры «Русская лапта». 3. Игра «Вышибалы».	
2		1. Приемы игры «Русская лапта».	1. Учить набрасывать мяч, бить по мячу, ловить мяч.	
3		1. Приемы игры «Русская лапта».	1. Совершенствование набрасывания, удара по мячу, ловли мяча.	
4		1. Игра «Русская лапта».	1. Учить детей организовывать игру «Русская лапта».	
5		1. Игра «Русская лапта».	1. Учить детей организовывать игру «Русская лапта».	

## Тематическое планирование по физической культуре для учащихся

4х классов

Раздел программы: легкая атлетика – 12 часов

баскетбол – 6 часов

№ п/п	дата	Тема урока	Задачи урока	примечание
1		1. Основы знаний по легкой атлетике	1.Виды легкой атлетике. Правила ТБ на уроках легкой атлетике	
2		2. Развитие физических качеств: выносливость	1.Медленный бег 2мин 2.Игра «Вышибалы»	
3		1.Развитие скоростно-силовых качеств 2.Прыжки в длину с места 3.Подготовка к сдаче тестирования на скорость	1.Медленный бег 2мин. 2.Обучение прыжкам в длину с места 3.Обучить ускорению3х10м	
4		1.Сдача тестирования на скорость 2.Челночный бег 3х10м 3.Подготовка к сдаче теста прыжки в длину с места	1.Бег 30м – сдача теста 2.Обучение челночному бегу 3.Совершенствование прыжка в длину с места 4. Игра «Вышибалы»	
5		1.Сдача теста прыжки в длину с места 2.Подготовка к сдаче теста на скорость	1.Прыжки в длину с места – сдача теста 2.Совершенствование челночного бега 3х10м 3. Игра «Вышибалы»	
6		1.Сдача теста на скорость 2.Развитие физического качества: выносливость 3.Подготовка к сдаче теста на гибкость	1.Челночный бег 3х10м 2.Бег 3мин 3.Разучить игру «Волки во рву»	
7		1. Сдача теста на гибкость	1.Наклон вперед - сдача теста 2.Игра «Футбол»	
8		1. Развитие скоростных качеств	1.Совершенствование бега на 60м 2. Игра «Вышибалы»	
9		1.Совершенствование скоростных качеств 2.Подготовка к сдаче теста на выносливость	1.Совершенствование метания мяча с места 2.Бег на 60м – на время	

10		1. Сдача теста на выносливость	1. Бег бмин – сдача теста 2. Игра «Футбол»	
11		1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Прыжки в длину с разбега	1. Совершенствование прыжка в длину с разбега 2. Совершенствование метания мяча 3. игра «Футбол»	
12		1. Прыжки в длину с разбега	1. Совершенствование прыжка в длину с разбега	

**Раздел программы: баскетбол – 6 часов**

№ п/п	дата	Тема урока	Задачи урока	примечание
1/2		1. Правила игры в баскетбол 2. Ведение мяча	1. Обучение ведения мяча левой правой рукой на месте, в движении, без зрительного контроля 2. Обучение ведения мяча с изменением направления (обводка) левой правой рукой	
3		1. Ведение мяча	1. Совершенствование ведения мяча в движении 2. Совершенствование ведения мяча с изменением направления (обводка) левой правой рукой 3. Эстафета	
4		1. Передача мяча в парах	1. Обучение передачи мяча в парах на месте (точка, запятая) 2. Обучение передачи мяча в парах в движении 3. Эстафета	
5/6		1. Броски мяча 2. Ведение мяча	1. Обучение броску мяча в кольцо с места одной рукой 2. Совершенствование ведения мяча в парах (ведение, остановка, 2 шага, передача) 3. Игра «Мяч капитану»	

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся  
4х классов**

**Раздел программы: баскетбол – 3 часа  
волейбол – 10 часов**

№ п/п	дата	Тема урока	Задачи урока	примечание
1		1.Броски мяча в кольцо 2.Остановка прыжком с двух шагов	1.Обучить броскам мяч в кольцо с двух шагов 2.Обучить останавливаться по сигналу прыжком в два шага 3.Обучить игре в баскетбол 5х5	
2		1.Броски мяча в кольцо в движении	1.Обучит броскам мяча в кольцо после ведения мяча (ведение, два шага, бросок) 2.Обучить играть в баскетбол 5х5	
3		1.Круговая тренировка по станциям	1.Совершенствование изученных упражнений баскетбола 2.Учебная игра в баскетбол 5х5	
1		1.Упрощенные правила игры в волейбол	1. Линии в волейболе 2. Учить передавать мяч двумя руками сверху в парах 3. Учить бросать мяч через сетку одной рукой и ловить двумя руками 4. Учить судейству	
2-3		1.Подача мяча	1. Учить передавать мяч через сетку кулаком снизу 2. Учить ловить мяч двумя руками после подачи мяча через сетку 3. Игра в пионербол через сетку	
4-5		1.Передача мяча	1. Учить передавать мяч с собственным подбрасыванием в парах 2.Подача мяча через сетку 3.Игра в пионербол	
6-7		1.КУ – подача мяча через сетку	1.Проверить умение подавать мяч через сетку кулаком снизу 2.Учебная игра бхб	
8-9		1.Игра на три паса	1.Учить передавать мяч и принимать на три паса 2.Повторить подачу мяча через сетку 3.Учебная игра в пионербол на	

			три паса	
10		1.Урок - соревнование	1.Игра в пионербол по упрощенным правилам	

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для учащихся  
4х классов**

**Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов**

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		1. Основы знаний по гимнастике. 2. Правила ТБ на уроках гимнастики. 3. Строевые упражнения.	1. История развития гимнастики, виды гимнастических упражнений. 2. Ознакомить с правилами ТБ на уроках гимнастики. 3. Совершенствование строевых упражнений.
2-3-4		1.Кувырок вперед 2.Ходьба по бревну	1.Обучение кувырку вперед 2.Обучение подводящим упражнениям (перекаты на спине, группировка). 3.Ходьба по бревну на носках, приставным шагом (страховка)
5-6-7		1.Кувырок назад 2.Упражнения на бревне	1. Обучение кувырку назад 2. Обучение подводящим упражнениям (перекаты на спине, группировка, постановка рук в положение мост) 3. Обучение упражнениям на бревне (приседания и повороты в приседе)
8		1.Кувырок вперед, назад	1.Совершенствование кувырков вперед, назад
9-10		1. Стойка на лопатках. 2. Ходьба по бревну.	1. Обучение стойки на лопатках (правильность постановки рук, ног). 2. Ходьба по бревну на носках, приставным шагом (страховка).
11-12		1. Стойка на лопатках. 2. Лазанье по шведской стенке.	1. Стойка на лопатках.2. Лазанье по шведской стенке.
13-14		1. Стойка «Ласточка» 2.Мост.	1. Обучение стойки «ласточка» (положение тела, рук, ног). 2. Обучение упражнению мост» (положение тела, рук, ног).
15-16		1. Опорный прыжок. 2. ОФП.	1. Обучение подводящим упражнениям: наскок, выпрыгивание вверх на месте, соскок прогнувшись. 2. ОФП: приседания, отжимания, подтягивания.
17-18		1. Кувырок вперед, назад. 2. Опорный прыжок. 3. Стойка «ласточка», мост.	1. КУ: кувырок вперед, назад. 2. КУ: Стойка «ласточка», мост. 3. Обучение опорному прыжку: наскок, прыжок, соскок.

19-20		1. Опорный прыжок. 2. Стойка на лопатках.	1. КУ: Опорный прыжок. 2. КУ: Стойка на лопатках.
-------	--	--	--

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся  
4х классов**

**Раздел программы:** легкая атлетика – 12 часов  
спортивные игры – 5 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Задачи урока	Примечание
1		1. Основы знаний по легкой атлетике.	1. Правила ТБ на уроках легкой атлетике. 2. История развития легкой атлетики. 3. Игра «Снайпер».	
2		1. Развитие физических качеств: выносливость.	1. Медленный бег 2мин 2. Игра «Вышибалы»	
3		1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Подготовка к сдаче тестирования на скорость.	1. Бег с изменением направления. 2. Обучение прыжкам в высоту с разбега. 3. Совершенствование челночного бега 3х10м.	
4		1. Сдача теста на скорость. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Подготовка к сдаче теста на гибкость.	1. Челночный бег – сдача теста. 2. Совершенствование прыжка в высоту. 3. Совершенствование наклона вперед. 4. Игра «Вышибалы».	
5-6		1. Сдача теста на гибкость. 2. Подготовка к сдаче теста прыжок в длину с места.	1. Наклон вперед – сдача теста. 2. Совершенствование прыжка в длину с места. 3. Игра «Вышибалы».	
7-8		1. Сдача теста прыжок в длину с места. 2. Развитие физического качества: выносливость 3. Подготовка к сдаче теста подтягивание на перекладине.	1. Прыжок в длину с места – сдача теста. 2. Медленный бег 3мин. 3. Совершенствование подтягивания на перекладине.	
9		1. Прыжок в высоту. 2. Подготовка к сдаче теста на скорость.	1. КУ: прыжок в высоту с разбега. 2. Совершенствование бег 30 м.	

10		1. Сдача теста на скорость. 2. Подготовка к сдаче теста на выносливость.	1. Бег 30 м – сдача теста. 2. Медленный бег 3 мин. 3. Игра «Футбол» – мал., прыжки на скакалке – дев.	
11		1. Сдача теста на выносливость. 2. Метание мяча на дальность.	1. Бег 6 мин – сдача теста. 2. Совершенствование метания мяча на дальность. 3. Игра «Вышибалы».	
12		1. Метание мяча на дальность.	1. КУ: метание мяча на дальность. 2. Игра «Снайпер».	

**Раздел программы: Спортивные игры – 5 часов**

№ п/п	Дата	Тема урока	Задачи урока	Примечание
1		1. Правила ТБ на уроках спортивных игр. 2. Правила игры «Русская лапта».	1. Ознакомит с правилами ТБ на уроках спортивных игр. 2. Ознакомит с правилами игры «Русская лапта». 3. Игра «Вышибалы».	
2		1. Приемы игры «Русская лапта».	1. Учить набрасывать мяч, бить по мячу, ловить мяч.	
3		1. Приемы игры «Русская лапта».	1. Совершенствование набрасывания, удара по мячу, ловли мяча.	
4		1. Игра «Русская лапта».	1. Учить детей организовывать игру «Русская лапта».	
5		1. Игра «Русская лапта».	1. Учить детей организовывать игру «Русская лапта».	



## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель нижепредполагаемого незначительно.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.