
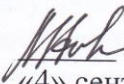


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
Кенадского сельского поселения  
Ванинского муниципального района  
Хабаровского края

Принято:  
Руководитель МО  
учителей естественно  
гуманитарного цикла  
 Коноплева Е.А.  
«3» сентября 2018г.

Согласовано:  
Заместитель директора  
по УВР

 Новоженникова М.Г.  
«4» сентября 2018г.

Утверждено:  
Директор

 Тречка О.Н.  
«5» сентября 2018г.



Рабочая программа  
по физической культуре  
2, 3-4 классы ФГОС

Разработчик: Лалитин А.В.,  
учитель первой квалификационной  
категории

с. Кенада

2018

## **Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные** результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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

### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится: - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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 приёмы 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, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- 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 перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Содержание учебного предмета.**

Выбор содержания данной программы по физической культуре основан на рекомендациях регионального компонента, в связи с материально – техническим оснащением школы и погодными условиями Дальневосточного региона России. Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие разделы: лёгкая атлетика, подвижные игры, гимнастика, и вариативной части, включающей лыжные гонки. Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю во 2, 4 классе, и 99 часов в 1 классе. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. Лыжная подготовка в третьей четверти. В течение года изучаются подвижные игры. Гимнастика проводится во 2 и 4 четвертях.

### **Знания о физической культуре**

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

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

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

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.

### **Способы физкультурной деятельности**

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).

### **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**

**Гимнастика с основами акробатики(22часа).** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

*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 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика(23часа).** *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.

**Подвижные игры (34 часа).** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

**Лыжная подготовка (20-23 часа)** Виды лыжных ходов с палками и без, скользящий шаг. Спуски и подъемы, повороты переступанием.

## Распределение учебных часов на освоение разделов учебного материала.

Разделы	классы	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3-4</u>
1. Легкая атлетика		23	23	23
2. Гимнастика		22	22	22
3. Лыжная подготовка		20	23	23
4. Подвижные игры		34	34	34
5. Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков		
Общее количество часов		<u>99</u>	<u>102</u>	<u>102</u>
Часов в неделю		<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>

## Распределение часов по четвертям

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Легкая атлетика	11ч.			12ч.
2. Гимнастика	5ч	11ч.		6ч.
3. Лыжная подготовка			23ч.	
4. Подвижные игры	8ч.	10ч.	11ч.	5ч.
<b>Итого:</b>	24	21	34	23

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 2

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 1-4 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

п/№	Дата по плану	Наименование разделов и тем	Дата Проведения по факту
1		<b>Легкая атлетика</b> Техника безопасности во время занятий физической культурой	
2		Разучивание основ техники бега.	
3		Разучивание техники высокого старта	
4		Разучивание техники бега на короткие дистанции	
5		Разучивание техники бега на средние дистанции	
6		Разучивание прыжка с места	
7		Разучивание метания мяча с места	
8		Челночный бег	
9		Метание мяча с места в цель	
10		Многоскоки	
11		Равномерный бег до 5 мин	
		<b>Гимнастика</b>	
12		Техника безопасности во время занятий гимнастикой	
13		Разучивание общеразвивающих упражнений	
14		Перекаты в группировке вперед	
15		Перекаты в группировке назад	
16		Стойка на лопатках	
17		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	
18		«Мост» из положения лежа на спине	
19		Упражнения в висе стоя и лежа	
20		Акробатическая комбинация разучивание	
21		Акробатическая комбинация учет	
22		Упражнения в висе стоя и лежа	
23		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	
24		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	
25		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	
26		Упражнения на гимнастической стенке	
		<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	
27		Техника безопасности во время занятий играми	
28		Ведение мяча на месте и в движении	
29		Ведение мяча с изменением направления	
30		Ловля и передача мяча на месте и в движении	
31		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	
32		Броски в кольцо двумя руками снизу	
33		Броски в кольцо двумя руками снизу	



34	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу
35	Броски в кольцо одной рукой от плеча
36	Верхняя передача мяча над собой
37	Нижняя передача мяча над собой
38	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
39	Нижняя прямая подача
40	Верхняя передача мяча в парах
41	Нижняя передача мяча в парах
42	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах
43	Ведение мяча на месте и в движении
44	Ведение мяча с изменением направления
45	Ловля и передача мяча на месте и в движении
46	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
47	Учебная игра в «мини-баскетбол»
48	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
49	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах
50	Нижняя прямая подача
51	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу
52	Учебная игра в «Пионербол»
53	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу
54	Учебная игра в «Пионербол»
	<i>Лыжная подготовка</i>
55	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
56	Ступающий шаг без палок
57	Ступающий шаг с палками
58	Скользящий шаг без палок
59	Скользящий шаг с палками
60	Повороты переступанием вокруг пяток
61	Скользящий шаг с палками
62	Повороты переступанием вокруг носков
63	Подъем ступающим шагом
64	Повороты переступанием
65	Спуски в высокой стойке
66	Подъем «лесенкой»
67	Спуски в низкой стойке
68	Попеременный двушажный ход без палок
69	Подъемы и спуски с небольших склонов
70	Попеременный двушажный ход без палок
71	Попеременный двушажный ход с палками под уклон
72	Подъемы и спуски с небольших склонов
73	Повороты переступанием
74	Попеременный двушажный ход с палками
75	Передвижение на лыжах до 2-х км

76	Передвижение на лыжах до 2-х км	
77	Подъемы и спуски с небольших склонов	
	<b>Подвижные игры</b>	
78	Игра «охотники и утки»	
79	Игра «пионербол»	
80	Игра «караси и щука»	
81	Игра «выжигало»	
82	Игра «русская лапта»	
83	Игра «русская лапта»	
	<b>Гимнастика</b>	
84	Опорный прыжок через козла, ноги врозь	
85	Опорный прыжок через козла ноги вместе	
86	Опорный прыжок учет	
87	Упражнения в вися на гимнастических кольцах	
88	Комбинация упражнений на гимнастических кольцах	
89	Акробатический комплекс	
	<b>Легкая атлетика</b>	
90	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
91	Прыжки в высоту с разбега способом	
92	«Перешагиванием»	
93	Прыжки в высоту с разбега учет	
94	Метание мяча на дальность	
95	Метание мяча на дальность учет	
96	Прыжки в длину с разбега	
97	Прыжки в длину с разбега учет	
98	Эстафетный бег	
99	Медленный бег до 5 мин	
100	Бег 1000 м без учета времени	
101	Тестирование	
102	Мониторинг	

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 3-4

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 1-4 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
3-4 класс комплект

п/№	Дата по плану	Наименование разделов и тем	Дата Проведения по факту
1		<b>Легкая атлетика</b> Техника безопасности во время занятий физической культурой	
2		Разучивание основ техники бега.	
3		Разучивание техники высокого старта	
4		Разучивание техники бега на короткие дистанции	
5		Разучивание техники бега на средние дистанции	
6		Разучивание прыжка с места	
7		Разучивание метания мяча с места	
8		Челночный бег	
9		Метание мяча с места в цель	
10		Многоскоки	
11		Равномерный бег до 5 мин	
		<b>Гимнастика</b>	
12		Техника безопасности во время занятий гимнастикой	
13		Разучивание общеразвивающих упражнений	
14		Перекаты в группировке вперед	
15		Перекаты в группировке назад	
16		Стойка на лопатках	
17		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	
18		«Мост» из положения лежа на спине	
19		Упражнения в висе стоя и лежа	
20		Акробатическая комбинация разучивание	
21		Акробатическая комбинация учет	
22		Упражнения в висе стоя и лежа	
23		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	
24		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	
25		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	
26		Упражнения на гимнастической стенке	
		<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	
27		Техника безопасности во время занятий играми	
28		Ведение мяча на месте и в движении	
29		Ведение мяча с изменением направления	
30		Ловля и передача мяча на месте и в движении	
31		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	
32		Броски в кольцо двумя руками снизу	

33	Броски в кольцо двумя руками снизу	
34	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	
35	Броски в кольцо одной рукой от плеча	
36	Верхняя передача мяча над собой	
37	Нижняя передача мяча над собой	
38	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	
39	Нижняя прямая подача	
40	Верхняя передача мяча в парах	
41	Нижняя передача мяча в парах	
42	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	
43	Ведение мяча на месте и в движении	
44	Ведение мяча с изменением направления	
45	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
46	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	
47	Учебная игра в «мини-баскетбол»	
48	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	
49	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	
50	Нижняя прямая подача	
51	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	
52	Учебная игра в «Пионербол»	
53	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	
54	Учебная игра в «Пионербол»	
	<i>Лыжная подготовка</i>	
55	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	
56	Ступающий шаг без палок	
57	Ступающий шаг с палками	
58	Скользящий шаг без палок	
59	Скользящий шаг с палками	
60	Повороты переступанием вокруг пяток	
61	Скользящий шаг с палками	
62	Повороты переступанием вокруг носков	
63	Подъем ступающим шагом	
64	Повороты переступанием	
65	Спуски в высокой стойке	
66	Подъем «лесенкой»	
67	Спуски в низкой стойке	
68	Попеременный двушажный ход без палок	
69	Подъемы и спуски с небольших склонов	
70	Попеременный двушажный ход без палок	
71	Попеременный двушажный ход с палками под уклон	
72	Подъемы и спуски с небольших склонов	
73	Повороты переступанием	
74	Попеременный двушажный ход с палками	

75	Передвижение на лыжах до 2-х км
76	Передвижение на лыжах до 2-х км
77	Подъемы и спуски с небольших склонов
	<b><i>Подвижные игры</i></b>
78	Игра «охотники и утки»
79	Игра «пионербол»
80	Игра «караси и щука»
81	Игра «выжигало»
82	Игра «русская лапта»
83	Игра «русская лапта»
	<b><i>Гимнастика</i></b>
84	Опорный прыжок через козла, ноги врозь
85	Опорный прыжок через козла ноги вместе
86	Опорный прыжок учет
87	Упражнения в вися на гимнастических кольцах
88	Комбинация упражнений на гимнастических кольцах
89	Акробатический комплекс
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>
90	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
91	Прыжки в высоту с разбега способом
92	«Перешагиванием»
93	Прыжки в высоту с разбега учет
94	Метание мяча на дальность
95	Метание мяча на дальность учет
96	Прыжки в длину с разбега
97	Прыжки в длину с разбега учет
98	Эстафетный бег
99	Медленный бег до 5 мин
100	Бег 1000 м без учета времени
101	Тестирование
102	Мониторинг