

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Беллыкская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
протоколом  
заседания МО  
№\_6 от 19.05.2022 г.  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Крысенко Н.В.

Утверждено:  
приказ № 01.10.84 от 30.08.2022г.  
Директор ОУ \_\_\_\_\_ Орлова С.Л.

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 2 класса

Разработчик:  
Крысенко Н.В.

2022-2023 учебный год

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373), на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и рекомендаций авторской программы 1-4 класс В.И. Ляха М.: Просвещение, 2013г.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

.В учебном плане школы на учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом начального общего образования в 2 классе отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

### **Общая характеристика предмета.**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня(физкультурные минутки, игры на удлинённых переменах), внеклассной работы по физической культуре(спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) –достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объёме установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа 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 этической национальной принадлежности;

\*формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

\*развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сопереживанием 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 умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием 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, 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, отражающие 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;

\*овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

\*формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела др.), показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Содержания учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### **Гимнастика с основами акробатики. ( 14 часов)**

Организующие 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. 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, кувырок назад 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, махи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами мах, 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, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.(24 часа)** 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.

**Лыжные гонки.( 14 часов)** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.(16 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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

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.

### **Учебно-методический комплекс по ФГОС.**

1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы.

2.Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2.В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС.

3.Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010. 3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

## Календарно-тематическое планирование

№ П/п	Название раздела	Тема урока	Количество часов
1	<b>1 четверть</b> Легкая атлетика (12)	Организационно - методические требования на уроках физической культуры	1
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3		Тестирование челночного бега 3+10 м	1
4		Тестирование метания мяча на дальность.	1
5		Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
6		Прыжок в длину с разбега.	1
7		Прыжок в длину с разбега на результат	1
8		Тестирование 6- ти мин бег	1
9		Тестирование прыжка в длину с места	1
10		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
11		Тестирование прыжка в длину с места	1
12		Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись.	1
13		Тестирование прыжки через скакалку. Подвижная игра «Перестрелка»	1
14	Спортивные игры (5)	Футбольные упражнения в парах.	1
15		Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1
16		Ведение мяча.	1
17		Закаливание. Пас и его значение.	1
18		Ведение мяча. Спортивная игра футбол.	1
19	Гимнастика (14)	Кувырок вперед.	1

20		Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
21		Кувырок назад.	1
22		Кувырки.	1
23		Стойка на голове	1
24		Стойка на руках	1
25		Подвижная игра «Колдунчики»	1
26		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
27		Прыжки в скакалку.	1
28		Лазание по канату в три приёма.	1
29		Упражнения на гимнастическом бревне.	1
30		Упражнения на гимнастических кольцах.	1
31		Лазанья по наклонной гимнастической скамейке	1
32		Варианты вращения обруча.	1
33	Лыжная подготовка.(14)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками.	1
34		Подъём «полу ёлочкой» и «ёлочкой», спуски под уклон в основной стойке на лыжах.	1
35		Попеременный, душажный ход на лыжах.	1
36		Одновременный, душажный ход на лыжах	1
37		Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
38		Передвижения и спуски на лыжах «Змейкой»	1
39		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Поворот на лыжах переступанием и прыжком.	1
40		Прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах.	1
41		Спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем «лесенкой».	1
42		Торможение «плугом».	
43		Спуск и передвижение на лыжах «змейкой».	1
44		Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1

45		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
46		Спуск на лыжах со склона.	1
47		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
48		Усложненная полоса препятствий	1
49		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
50		Прыжок в высоту спиной вперёд.	1
51		Эстафеты с мячом.	1
52		Подвижные игры.	1
53		Подвижная игра «Пионербол».	1
54	Спортивные игры (3)	Волейбол, как вид спорта.	1
55		Броски мяча через волейбольную сетку	1
56		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
57	Лёгкая атлетика (12)	Тестирование виса на время. Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
58		Тестирование наклон вперёд из положения стоя	1
59		Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись.	1
60		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	1
61		Тестирование метания малого мяча на точность.	1
62		Тестирование прыжка в длину с места . Беговые упражнения.	1
63		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
64		Тестирование челночного бега 3+10м	1
65		Тестирование метания мяча на дальность. Спортивная игра «Футбол»	1
66		Подвижная игра «флаг на башне»	1
67		Бег на 1000м. Спортивные игры.	1
68		Подвижные и спортивные игры.	1



Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Беллыкская средняя общеобразовательная школа».

Рассмотрено  
протоколом  
заседания МС  
№\_4 от 19.05.2022 г.  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Крысенко Н.В.

Утверждено:  
приказ № 01.10.76 от 30.08.2022г.  
Директор ОУ \_\_\_\_\_ Орлова С.Л.

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 3 класса

Разработчик:  
Крысенко Н.В.

2022-2023 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373), на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и рекомендаций авторской программы 1-4 класс В.И. Ляха М.: Просвещение, 2013г.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

.В учебном плане школы на учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом начального общего образования в 3 классе отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

### **Общая характеристика предмета.**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультурные минутки, игры на удлинённых переменах), внеклассной работы по физической культуре(спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) –достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно– спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объёме установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.** Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физическое качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа 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 этической национальной принадлежности;

\*формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

\*развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сопереживанием 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 умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием 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, 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, отражающие 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;
- \*овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- \*формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела др.), показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

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

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

***Акробатические комбинации.*** 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, кувырок назад 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 виса 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, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. 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.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры. 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 лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*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.

Распределение учебных часов по разделам программы.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	Кол-во контрольных работ
		Зкласс	
1	Основы знаний о физической культуре в процессе урока	8	1
2	Подвижные и спортивные игры	12	1

3	Гимнастика с элементами акробатики	12	1
5	Лыжная подготовка	12	1
	Лёгкая атлетика	24	8
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>14</b>

### **Учебно-методический комплекс по ФГОС.**

1. Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы.

2. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014. 2. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС.

3. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010. 3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.

### Календарно-тематическое планирование

№ П/п	Название раздела	Тема урока	Количе ство часов
1	Знания о физической культуре(3 часа); лёгкая атлетика (12 часов).	Вводная беседа, ТБ на уроках. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1
2		Зарождение Олимпийских игр.	1
3		Физическое развитие	1
4		Физическое развитие	1
5		Сила, как физическое качество	1
6		Быстрота, как физическое качество	1
7		Выносливость, как физическое качество	1
8		Гибкость, как физическое качество	1
9		Тестирование прыжка в длину с места	1
10		Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись.	1
11		Тестирование челночного бега 3x10 метров	
12		Техника выполнения прыжка в высоту .	1

13		Тестирование прыжка в высоту способом перешагивания.	1
14		Тестирование 6-ти минутный бег.	
15		Подвижные игры.	
16	Гимнастика с элементами акробатики (12)	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
17		Кувырок вперед.	1
18		Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
19		Кувырок назад.	1
20		Круговая тренировка.	1
21		Стойка на голове	1
22		Стойка на руках	1
23		Круговая тренировка.	1
24		Прыжки в скакалку	1
25		Круговая тренировка	1
26		Круговая тренировка.	1
27		Варианты вращения обруча.	1
28		Круговая тренировка.	1
29	Лыжная подготовка (12 часов)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без палок.	1
30		Поворот на лыжах переступанием и прыжком.	1
31		Попеременный, душажный ход на лыжах.	1
32		Одновременный, душажный ход на лыжах	1
33		Подъём «полу ёлочкой» и «ёлочкой», спуски под уклон в основной стойке на лыжах.	1
34		Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
35		Передвижения и спуски на лыжах «Змейкой»	1
36		Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
37		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1

38		Прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах	1
39		Спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
40		Подъем «лесенкой».	1
41	Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры (12)	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1
42		Ведение мяча	1
43		Броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1
44		Волейбол. передача мяча в парах.	1
45		Приём и передача мяча	1
46		Подвижные игры на материале волейбола.	1
47		Усложненная полоса препятствий	1
48		Подвижные игры.	1
49		Броски мяча через волейбольную сетку	1
50		Подвижная игра «Пионербол».	1
51		Волейбол, как вид спорта	1
52		Правила игры в волейбол.	1
53		Элементы игры волейбол.	1
54	Легкая атлетика (14)	Тестирование наклон вперед из положения стоя	1
55		Тестирование прыжка в длину с места	1
56		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1
57		Тестирование подъёма туловища, из положения лёжа за 30 сек.	1
58		Тестирование прыжка в длину с места.	1
59		Тестирование метания малого мяча на точность.	1

60		Беговые упражнения	1
61		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
62		Тестирование челночного бега 3x10м	1
63		Тестирование метания мяча на дальность	1
64		Спортивная игра «Футбол»	1
65		Бег на 1000м.	1
66		Тестирование бега на 60 метров.	1
67		Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
68		Подвижные игры	1

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Беллыкская средняя общеобразовательная школа».

Рассмотрено  
протоколом  
заседания ШМО  
№\_6 от 19.05.2022 г.  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Крысенко Н.В.

Утверждено:  
приказ № 01.10.84 от 30.08.2022г.  
Директор ОУ \_\_\_\_\_ Орлова С.Л.

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 4 класса

Разработчик:  
Крысенко Н.В.

2022-2023 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373), на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и рекомендаций авторской программы 1-4 класс В.И. Ляха М.: Просвещение, 2013г.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

.В учебном плане школы на учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом начального общего образования в 4 классе отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

### **Общая характеристика предмета.**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня(физкультурные минутки, игры на удлинённых переменах), внеклассной работы по физической культуре(спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) –достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объёме установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа 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 этической национальной принадлежности;

\*формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

\*развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сопереживанием 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 умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием 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, 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, отражающие 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;

\*овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

\*формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела др.), показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

#### **Содержания учебного предмета.**

**«Знания о физической культуре» ( 8 часа)** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

**«Гимнастика с элементами акробатики» (14 час)** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесам одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно, и , в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

**«Легкая атлетика» (24 часов)**— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

**«Лыжная подготовка» (14 часов)** — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двушажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

**«Подвижные и спортивные игры»( 16 часов)** — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловушка», «Ловушка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай

далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Анти вышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловушка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

### Учебно-методический комплекс по ФГОС.

1. Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы.
2. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС.
3. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010. 3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/п	Название раздела	Тема урока	Количество часов
1	Лёгкая атлетика (15)	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Флаг на башне»	1
3		Челночный бег.	1
4		Тестирование челночного бега 3+10 м. Игра «Собачки».	1
5		Тестирование бега на 60 м. с высокого старта. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
6		Тестирование 6-ти минутный бег.	1
7		Техника прыжка в длину с разбега.	1
8		Тестирование прыжка в длину с разбега	1

9		Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
10		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	1
11		Тестирование прыжка в длину с места	1
12		Тестирование подтягиваний	1
13		Тестирование отжимания	1
14		Прыжки в высоту способом перешагивания	1
15		Учет прыжков в высоту способом перешагивания	1
16	Подвижные игры (3)	Строевые команды. Игра «Футбол».	
17		Игра «Лапта».	
18		Подвижные игры	1
19	Гимнастика (12)	Кувырок вперед.	1
20		Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
21		Кувырок назад	1
22		Круговая тренировка	1
23		Стойка на голове и руках	1
24		Гимнастика, её история и значение в жизни человека	1
25		Гимнастические упражнения	1
28		Круговая тренировка	1
29		Прыжки в скакалку.	1
30		Круговая тренировка	1
31		Вращение обруча	1
32		Круговая тренировка	1
33	Лыжная подготовка. (12)	Ступающий шаг. Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
34		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
35		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
36		Попеременный одношажный ход на лыжах	1
37		Одновременный одношажный ход на лыжах	1
38		Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
39		Подъём на склон «лесенкой», торможение « плугом» на лыжах	1
40		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
41		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
42		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
43	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
46		Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
47	Подвижные	Игра «Полоса препятствий».	1

	игры. (13), Легкая атлетика (9)		
48		Игра «Командные собачки». Усложнённая полоса препятствий.	1
49		Упражнения с мячом. Игра «Вышибалы через сетку»	1
50		Броски набивного мяча «от груди», «снизу» и «из-за головы». Игра «Пионербол»	1
51		Бросок набивного мяча правой и левой рукой. Игра «Перестрелка»	1
52		Тестирование бега на 60 метров с высокого старта. Игра	1
53		Тестирование наклон вперёд из положения стоя. Игра «Вышибалы через сетку»	1
54		Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Футбол»	1
55		Игра «Борьба за мяч». Тестирование подтягивания и отжимания.	1
56		Игра «Ловишка на мячах хобах». Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	1
57		Баскетбольные упражнения	1
58		Тестирование прыжка в длину с разбега. Игра «Пионербол»	1
59		Спортивная игра «Баскетбол»	1
60		Беговые упражнения. Игра «Борьба за мяч».	1
61		Игра «Лапта». Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
62		Игра «Мяч капитану». Тестирование челночного бега 3+10м	1
63		Игра «Лапта». Тестирование метания мяча на дальность	1
64		Игра Бег на 1000м. Игра «Футбол».	1
65		Игра «Лапта»	1
66		Спортивная игра «Футбол»	1
67		6 - ти минутный бег на результат.	1
68		Подвижная игра «Борьба за мяч».	1