

МБОУ «Мешковская средняя общеобразовательная школа  
Шебекинского района Белгородской области»

«Рассмотрено»  
на методическом совете  
Протокол № 9  
от « 23 » 06 2021 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
МБОУ «Мешковской СОШ»  
  
Ведутенко М.В.  
« 23 » 06 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Мешковской СОШ»  
  
Скряпникова Т.А.  
Приказ № 44  
от « 23 » 06 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**на уровень начального общего образования**  
**для 1-4 классов**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС НОО, утверждённой приказом от 6.10.2009г. №373, примерной ООП НОО, одобренной Федеральным научно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015г. № 1/15, на основании авторской рабочей программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2012).

## Планируемые результаты

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре** **Физическая культура.** 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.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

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

**Физическое совершенствование** **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, 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.** 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 вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи. **Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. **Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, 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. **Плавание.**

**Подводящие упражнения:** входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплывание учебных дистанций:** произвольным способом. (Заменены подвижными играми)

**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.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

1 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>В том числе: тест ирова ний</i>	<i>Воспитательный компонент</i>
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков		Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
2	Подвижные игры	20	1	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование уважительного отношения к культуре других народов; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
3	Гимнастика с элементами акробатики	14		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
4	Легкоатлетические упражнения	22	1	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
5	Лыжная подготовка	10		Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-

				<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.</p>
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>	<b>2</b>	

2 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>В том числе: тестирований</b>	<b>Воспитательный компонент</b>
1	Основы знаний о физической культуре	4		<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.</p>
2	Подвижные игры	17	1	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование уважительного отношения к культуре других народов; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.</p>
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	1	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.</p>
4	Легкоатлетические упражнения	18	1	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p>

				формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
5	Лыжная подготовка	8		Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>3</b>	

3 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>В том числе: тест ирова ний</b>	<b>Воспитательный компонент</b>
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков		Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
2	Подвижные игры	25	1	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование уважительного отношения к культуре других народов; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
3	Гимнастика с элементами акробатики	7	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
4	Легкоатлетические упражнения	20	1	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,

				развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
5	Лыжная подготовка	6		Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
6	Подвижные народные игры (лапта)	10		Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>3</b>	

4 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>В том числе: тест ирова ний</b>	<b>Воспитательный компонент</b>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
2	Подвижные игры	10	1	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование уважительного отношения к культуре других народов; формирование установки на



				безопасный, здоровый образ жизни Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
3	Гимнастика с элементами акробатики	24	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
4	Легкоатлетические упражнения	14	1	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
5	Лыжная подготовка	10		Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
6	Русская лапта	10		Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формы деятельности на уроке: игры, соревнования, конкурсы, беседы, диалоги.
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>3</b>	