

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3  
г.Кондопоги Республики Карелия

Принято на педагогическом  
совете № 1  
от « 30 » августа 2022 г.

Директор школы:

Приказ № 134 от «30» августа 2022 г.

Утверждаю

Титова Э.А.



Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
(Приложение к ООП НОО)

Срок реализации – 4 года

Внесены изменения (протокол педсовета № 8 от 20.04.2023 г.)

Внесены изменения (протокол педсовета № 1 от 01.09.2023 г.)

2022 год

## Пояснительная записка

Физическая культура — 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 и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — 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.

Данная программа создавалась с учётом того, 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, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества. Деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей. Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

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

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

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена:**

- на основе приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования (в редакции от 31.12.2015 № 1577);
- с учётом Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 под № 372;

- с учётом Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. № 1/15) в действующей редакции);
- рабочей программы предметной линии учебников В.И. Ляха. 1-4 классы;
- с учётом Рабочей программы воспитания МОУ СОШ № 3 г. Кондопоги РК на 2021 – 2026 уч.годы, принятой на педагогическом совете (протокол № 6 от 15.04.2021), утвержденной приказом № 63 от 21.04.2021 г. (с изменениями и дополнениями).

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта: 2 ч в неделю в 1 классе, 2 ч в неделю во 2- 4 классах (всего 270 ч): в 1 классе —66 ч, во 2 классе —68 ч, в 3 классе — 68 ч, в 4 классе —68 ч.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 1-4 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.- 14-е изд. М.: Просвещение, 2013 («Школа России»)

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

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования:

#### **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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее 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, 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.** Организующие 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 и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. 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.

**Легкая 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 (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах классическими ходами: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным.

Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и «упором».

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

**Общеразвивающие упражнения.** На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте;

«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);

передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок.** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Приложение к ООП НОО «Программа формирования у обучающихся универсальных учебных действий».

## **Виды деятельности учащихся, направленные на освоение результата**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:**

- Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой:**

- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:**

- Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы (строевые упражнения). Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

- **Легкая атлетика:** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

- **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

- **Спортивные игры:** баскетбол.

- **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

- **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

- **Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

- **Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

- **Спортивные игры:** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Проектная деятельность учащихся**

Проектная деятельность – создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности учащихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Применение исследовательского метода обучения возможно на любом материале, в любом школьном возрасте. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут на уроке до нескольких недель, а иногда и месяцев).

**Цель:** показать, необходимость использования проектной деятельности на уроках физической культуры, позволяющей строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика.

#### **Задачи:**

1. Анализ научно-методической литературы, теоретико-методических основ применения методов проектов в физическом воспитании школьников.

1. Определить эффективность метода проектов на уроках физической культуры.

2. Рассмотреть развитие творческих способностей и познавательной активности учащихся при выполнении проектных и исследовательских работ

Гипотеза: метод проектов позволяет организовать обращение к субъектному опыту школьников, акцентирует признание уникальности и самобытности каждого ученика, повысить значимость уроках физической культуры, в том числе у детей имеющих физические ограничения.

## **Содержание учебного предмета**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре:**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики:**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке

(с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползания по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис, стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### **Легкая атлетика:**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на короткие, средние дистанции.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **Лыжные гонки:**

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

#### **Подвижные игры:**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя в бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

#### **Спортивные игры (элементы баскетбола):**

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **2 класс**

#### **Знания о физической культуре:**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

### **Гимнастика с основами акробатики:**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Упражнения в равновесии по скамейке. Упражнения со скакалкой.

Опорный прыжок.

**Легкая атлетика:** Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Бег на короткие, средние дистанции. Броски большого мяча снизу из положения, стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Лыжные гонки:**

Передвижения на лыжах: скользящий шаг. Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

### **Спортивные игры (элементы баскетбола):**

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Приставные шаги правым и левым боком. Бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком. Ловля, передача, введение мяча на месте, в парах, стоя на месте и в шаге. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре:**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

### **Гимнастика с основами акробатики:**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; упражнения в равновесии: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Опорный прыжок.

Лазание по скамейке, гимнастической стенке.

Висы.

Опорный прыжок.

### **Легкая атлетика:**

Ходьба. Бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции. Метание мяча в цель, на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### **Лыжные гонки:**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Спуски стойках: основная, средняя, низкая. Торможение. Подъем в гору.

**Спортивные игры (элементы баскетбола):** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов. Ведение мяча в движении правой, левой рукой с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре:**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

#### **Гимнастика с основами акробатики:**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик.

Упражнения в равновесии: по рейке гимнастической скамейки.

Висы.

Упражнения со скакалкой.

Танцевальные упражнения.

Лазание: по гимнастической стенке, канату.

#### **Легкая атлетика:**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег на короткие, средние дистанции. Метание мяча.

#### **Лыжные гонки:**

Передвижения на лыжах: Классические ходы: одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Спуски, подъемы за два шага».

#### **Спортивные игры с элементами баскетбола:**

Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

## **Основные виды деятельности учителя с учетом программы воспитания**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

### **Тематическое планирование**

#### **1 КЛАСС**

| № п\п | Тема раздела                        | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1.    | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков         |
| 2.    | Подвижные игры                      | 18                        |
| 3.    | Гимнастика с элементами акробатики  | 16                        |
| 4.    | Лёгкая атлетика                     | 16                        |

|       |                   |    |
|-------|-------------------|----|
| 5.    | Лыжная подготовка | 16 |
| Итого |                   | 66 |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема раздела                            | Количество часов (уроков) |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Основы знаний о физической культуре     | В процессе уроков         |
| 2.    | Гимнастика с элементами акробатики      | 16                        |
| 3.    | Лёгкая атлетика                         | 18                        |
| 4.    | Лыжная подготовка                       | 16                        |
| 5..   | Спортивные игры с элементами баскетбола | 18                        |
| Итого |   | 68                        |

## 3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов  |                   |                    | Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся  |
|-------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|---|
|       |                                       | Всего             | Контрольных работ | Практических работ |   |
| 1     | Основы знаний о физической культуре   | В процессе уроков |                   |                    | <p><i>Находить</i> необходимую информацию по темам.</p> <p><i>Объяснять</i> влияние нагрузки на мышцы.</p> <p><i>Понимать</i> и <i>раскрывать</i> связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием.</p> <p><i>Понимать</i> и <i>раскрывать</i> смысл и необходимость классификации физических упражнений</p> <p><i>Уметь</i> определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.</p> |

|   |                                    |    |  |  |  |
|---|------------------------------------|----|--|--|--|
|   |                                    |    |  |  | <p><i>Характеризовать</i> гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и <i>давать оценку</i> эффективности её воздействия на строение и функции организма.</p> <p><i>Уметь</i> характеризовать подводящие упражнения и их значение.</p> <p><i>Уметь</i> подбирать комплекс и <i>объяснять</i> технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.</p> <p><i>Знать и уметь</i> представлять на суше правила дыхания в воде при плавании.</p> <p><i>Знать</i> основные правила плавания — правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела.</p> <p><i>Знать и уметь описывать</i> технику выполнения спортивных стилей плавания</p> |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |  |  | <p><i>Углубление</i> в изученное, <i>совершенствование</i> выполнения упражнений: <i>освоить</i> комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);</p>   |

|   |                 |    |   |  |  |
|---|-----------------|----|---|--|--|
|   |                 |    |   |  | <p><i>освоить</i> комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);</p> <p><i>освоить</i> комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей;</p> <p><i>проявлять</i> физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития;</p> <p><i>осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;</p> <p><i>осваивать</i> строевой и походный шаг.</p> <p><i>осваивать</i> универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги</p> |
| 3 | Лёгкая атлетика | 18 | 1 |  | <p><i>Овладеть</i> техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям,</p>   |

|   |   |    |   |  |  |
|---|---|----|---|--|--|
|   |   |    |   |  | <p>способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку.<br/> <i>Осваивать и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов</i></p> |
| 4 | Лыжная подготовка                       | 16 |   |  | <p>1. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений<br/> 2. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки.<br/> 3. Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения упражнений</p>  |
| 5 | Спортивные игры с элементами баскетбола | 18 | 1 |  | <p><i>Составлять</i> правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.<br/> <i>Проводить</i> общеразвивающие, ролевые,</p>  |

|               |           |          |  |  |   |
|---------------|-----------|----------|--|--|---|
|               |           |          |  |  | <p>спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Устанавливать</i> ролевое участие членов команды.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности.</p> <p><i>Оценивать</i> правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты).</p> <p><i>Выполнять</i> организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью</p> |
| <b>ИТОГО:</b> | <b>68</b> | <b>2</b> |  |  |   |

#### 4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов  |                   |                    | Методы и формы организации обучения.<br>Характеристика деятельности обучающихся  |
|-------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--|
|       |                                       | Всего             | Контрольных работ | Практических работ |  |
| 1     | Основы знаний о физической культуре   | В процессе уроков |                   |                    | <p><i>Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;</i></p> |

|   |                                    |    |  |  |  |
|---|------------------------------------|----|--|--|--|
|   |                                    |    |  |  | <p><i>приводить примеры</i> спортивной подготовки;<br/> <i>характеризовать</i> навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека;<br/> <i>характеризовать</i> туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и <i>отмечать</i> роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;</p> |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |  |  | <p>Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений;<br/> овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;<br/> <i>проявлять</i> физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;</p>                         |

|   |                 |    |   |  |   |
|---|-----------------|----|---|--|---|
|   |                 |    |   |  | <p><i>моделировать</i> комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);<br/> <i>выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений<br/> <i>соблюдать</i> правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;<br/> овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;<br/> <i>демонстрировать</i> технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;<br/> <i>осваивать</i> технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);<br/> <i>осваивать</i> и <i>демонстрировать</i> технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах.</p> |
| 3 | Лёгкая атлетика | 18 | 1 |  | <p><i>Углубление</i> в изученное, <i>совершенствование</i> выполнения упражнений:<br/> <i>овладеть техникой</i> выполнения комплексов упражнений для укрепления</p>   |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); <i>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития; овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; овладеть техникой выполнения строевого, походного шага; овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты,</i></p> |
|--|--|--|--|--|--|

|   |   |    |   |  |   |
|---|---|----|---|--|---|
|   |   |    |   |  | повороты, прыжки, танцевальные шаги<br><i>осваивать</i> и <i>демонстрировать</i><br>универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;<br><i>осваивать</i> и <i>демонстрировать</i><br>универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;<br><i>участвовать</i> в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО |
| 4 | Лыжная подготовка                       | 16 |   |  | 1. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений<br>2. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки.<br>3. Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения упражнений  |
| 5 | Спортивные игры с элементами баскетбола | 18 | 1 |  | <i>Демонстрировать</i> игры, спортивные эстафеты и <i>выполнять</i> игровые задания.  |

|               |  |           |          |  |   |
|---------------|--|-----------|----------|--|---|
|               |  |           |          |  | <p><i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и <i>распределять</i> ролевое участие членов команды.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Уметь описывать</i> правила игр и спортивных эстафет.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <i>соблюдать</i> этические нормы поведения.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности.</p> |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>68</b> | <b>2</b> |  |   |

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебники для учащихся:

Лях В.И. Физическая культура, 1 - 4 класс, Просвещение, 2013 («Школа России»)

Методические материалы для учителя:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: Пособие для учителя. М.: просвещение, 2011.
2. Поурочные разработки по физической культуре 1,2,3,4 класс к УМК В.И.Ляха/ сост. Ю.А. Патрикеев.- М.: ВАКО, 2013
3. Подвижные игры.1-4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.

### Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

1. <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
2. <https://infourok.ru/> - Инфоурок
3. <https://1sept.ru/> - 1 сентября

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **Учебное оборудование:**

1. Мячи теннисные
2. Резиновые мячи
3. Волейбольные мячи
4. Волейбольная сетка
5. Баскетбольные мячи
6. Баскетбольное кольцо
7. Скакалка
8. Гимнастические маты
9. Гимнастические стенки
10. Гимнастические скамейки
11. Гимнастические палки
12. Лыжи, лыжные палки
13. Секундомер
14. Стойки и планка для прыжка в высоту
15. Обручи
16. Щит для метания в цель
17. Перекладины