

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**Тамбовская** средняя общеобразовательная школа  
филиал с. Придорожное

«Согласовано»

Заведующий филиалом

Лапина Е.В. /Лапина Е.В./

«29» августа 2021 г.

«Утверждаю»

И.о. директора МБОУ Тамбовская СОШ

Абехтикова С.А. /Абехтикова С.А./

Приказ 185 от «30» августа 2021 г.

**Рабочая программа**  
по предмету  
**Физическая культура**  
для 1 класса  
учителя  
**Шилов Лидии Александровны**

Уровень общего образования  
Начальное общее образование  
(ФГОС НОО)

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы В.И. Ляха

с. Придорожное 2021 – 2022 учебный год.

### **Пояснительная записка.**

**Статус документа.** *Рабочая* программа по предмету « физическая культура» для 1 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -4 классов» автора В. И. Ляха, - М.: Просвещение, 2017; образовательной программы школы; учебного плана школы.

### **Планируемые результаты освоения предмета**

Программа обеспечивает достижение учащимися 1 класса определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию с учётом познавательных интересов;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных особенностей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

*Формирование регулятивных умений.*

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах учебной деятельности;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебниках, в сети Интернет), обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания.

*Формирование познавательных умений.*

- Уметь формировать сведения об олимпийских играх древности, правилах их проведения, участниках и победителях;
- понимать роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Формирование коммуникативных умений.*

- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- овладеть способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

**Предметные результаты:**

- уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований,

осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятой по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

#### Формы организации учебного процесса и виды деятельности:

<b>Всего часов</b>	<b>99</b>
Урок	<b>60</b>
Практикум	<b>21</b>
Метапредметное погружение	<b>3</b>
Игры	<b>10</b>
Межпредметные модули	<b>2</b>
Тренинг	<b>3</b>

№	Темы разделов	Урок	Метапредметное погружение	Игры	Практикум	Межпредметные модули	Тренинг
1	Лёгкая атлетика	<b>16</b>	1	1	2		1
2	Лыжная подготовка	<b>13</b>			10		
3	Баскетбол	<b>6</b>	1	3	2	2	
4	Гимнастика	<b>18</b>		2	4		1
5	Подвижные игры	<b>7</b>	1	4	3		1
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**Тамбовская** средняя общеобразовательная школа  
филиал с. Придорожное

«Согласовано»

Заведующий филиалом

Лапина Е.В. /Лапина Е.В./

«29» августа 2021 г.

«Утверждаю»

И.о. директора МБОУ Тамбовская СОШ

Абехтикова С.А. /Абехтикова С.А./

Приказ 185 от «30» августа 2021 г.

**Рабочая программа**  
по предмету  
**Физическая культура**  
для 3 класса  
учителя  
**Шилов Лидии Александровны**

Уровень общего образования  
Начальное общее образование  
(ФГОС НОО)

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы В.И. Ляха

с. Придорожное 2021 – 2022 учебный год.

### **Пояснительная записка.**

**Статус документа.** Рабочая программа по предмету « физическая культура» для 3 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -4 классов» автора В. И. Ляха, - М.: Просвещение, 2017; образовательной программы школы; учебного плана школы.

### **Планируемые результаты освоения предмета**

Программа обеспечивает достижение учащимися 3 класса определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию с учётом познавательных интересов;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных особенностей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

Формирование регулятивных умений.

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах учебной деятельности;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебниках, в сети Интернет), обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания.

- Формирование познавательных умений.

Уметь формировать сведения об олимпийских играх древности, правилах их проведения, участниках и победителях;

понимать роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек;

владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Формирование коммуникативных умений.

-уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-овладеть способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятой по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Формы организации учебного процесса и виды деятельности:**

<b>Всего часов</b>	<b>102</b>
Урок	<b>74</b>
Практикум	<b>9</b>
Метапредметное погружение	<b>3</b>
Игры	<b>7</b>
Межпредметные модули	<b>2</b>
Тренинг	<b>3</b>
Проектная деятельность	<b>3</b>
Исследовательский модуль	<b>1</b>

№	Темы разделов	Урок	Метапредметное погружение	Игры	Практикум	Межпредметные модули	Проектная деятельность	Тренинг	Исследовательский модуль
1	Лёгкая атлетика	<b>21</b>	1	1	2			1	
2	Кроссовая подготовка	<b>4</b>			1		1		
3	Баскетбол	<b>14</b>	1	2	2	2	1		
4	Гимнастика	<b>12</b>		2	2		1	1	1
5	Волейбол	<b>23</b>	1	2	2			1	
	<b>Итого</b>	<b>74</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**Тамбовская** средняя общеобразовательная школа  
филиал с. Придорожное

«Согласовано»

Заведующий филиалом

Лапина Е.В. /Лапина Е.В./

«29» августа 2021 г.

«Утверждаю»

И.о. директора МБОУ Тамбовская СОШ

Абехтикова С.А. /Абехтикова С.А./

Приказ 185 от «30» августа 2021 г.

**Рабочая программа**  
по предмету  
**Физическая культура**  
для 4 класса  
учителя  
**Шилов Лидии Александровны**

Уровень общего образования  
Начальное общее образование  
(ФГОС НОО)

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы В.И. Ляха

с. Придорожное 2021 – 2022 учебный год.

### **Пояснительная записка.**

**Статус документа.** *Рабочая* программа по предмету « физическая культура» для 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -4 классов» автора В. И. Ляха, - М.: Просвещение, 2017; образовательной программы школы; учебного плана школы.

### **Планируемые результаты освоения предмета**

Программа обеспечивает достижение учащимися 4 класса определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию с учётом познавательных интересов;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных особенностей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

Формирование регулятивных ууд.

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах учебной деятельности;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебниках, в сети Интернет), обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания.

- Формирование познавательных ууд.

- Уметь формировать сведения об олимпийских играх древности, правилах их проведения, участниках и победителях;
- понимать роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Формирование коммуникативных ууд.

- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- овладеть способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований,



осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятой по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

#### Формы организации учебного процесса и виды деятельности:

<b>Всего часов</b>	<b>102</b>
Урок	74
Практикум	9
Метапредметное погружение	3
Игры	7
Межпредметные модули	2
Тренинг	3
Проектная деятельность	3
Исследовательский модуль	1

№	Темы разделов	Урок	Метапредметное погружение	Игры	Практикум	Межпредметные модули	Проектная деятельность	Тренинг	Исследовательский модуль
1	Лёгкая атлетика	21	1	1	2			1	
2	Кроссовая подготовка	4			1		1		
3	Баскетбол	14	1	2	2	2	1		
4	Гимнастика	12		2	2		1	1	1
5	Волейбол	23	1	2	2			1	
	<b>Итого</b>	<b>74</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 классы (ФГОС)**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно- методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2017.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Цель** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

### **Задачи :**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.