

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
на 2021-2024 год

1-4 классы

Разработана Костюченко Геннадием Григорьевичем,  
учителем физической культуре  
первой квалификационной категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основенормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
4. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
5. Приказа Минпросвещения России № 345 от 28 декабря 2018 года «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
6. Рабочей программы для основной школы по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.; Просвещение 2016 г.;
7. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов (модулей) групповых занятий МАОУ СШ №17 от 07.04.2016г. (протокол № 6 педагогического совета);
8. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СШ №17 на 2016-2021 годы, утвержденная приказом МАОУ СШ от 23.05.2016 №158;
9. Приказа МАОУ СШ №17 от 24.05.2021г. № 215 «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;
10. Учебного плана МАОУ СШ № 17 на 2021 – 2022 учебный год.

Рабочая программа согласно учебному плану, на 1 класс рассчитана на 99 часа в год (3 час в неделю), 2-4 классы рассчитана на 102 часа в год(3 час в неделю).

При реализации рабочей программы используется учебник: «Физической культуре» 1-4 класс, под редакцией В.И. Лях. Просвещение, 2016г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного предмета «физическая культура» у обучающихся 1-4 классов формируются следующие учебные навыки:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 класс

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

**Знания о физической культуре.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Основы знаний, меры предупреждения травм на уроках.

**Деятельность оздоровительной направленности.** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем). Режим дня.

#### Раздел 1. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (21 час).

Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 30 метров. Высокий старт. Игра «Круговая эстафета». Овладения техникой длительного бега. Бег с изменением направления. Подвижные игры. Бег до 2-х мин. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Метания малого мяча. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры. Встречные эстафеты.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая. **Основные виды учебной деятельности:** слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

#### Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. «БАСКЕТБОЛ» (21 час).

Основы знаний, меры предупреждения травм на уроках. Упражнение с мячом. Подвижные игры. Ловля, передача мяча. Передача мяча от груди двумя руками. Передача мяча в парах. Ведение мяча. Игра «Третий лишний». Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с остановками. Контрольный урок. Подвижная игра «Мяч капитану». Броски мяча по кольцу. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра баскетбол. Учебная игра баскетбол.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:** слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

#### Раздел 3. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 часов).

Меры предупреждения травм на уроках гимнастики. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки. Перекат назад в стойку на лопатки. Кувырок вперед. Игра «День и ночь». Перекаты, кувырки, стойка на лопатках, положение мост. Лазание по гимнастической скамейке. Лазания по канату. Лазания по канату. Подвижные игры. Совершенствование лазания по канату. О.Р.У. с мячами Лазание по канату. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «День ночь». Контрольный урок. Поднимание туловища из

положения лежа на спине. Упражнения на гибкость, координацию. Прыжки через скакалку за 15 сек. Подвижная игра «День ночь». Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:** слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

#### **Раздел 4. ПИОНЕРБОЛ С ОСНОВАМИ ВОЛЕЙБОЛА (12 часов).**

Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Стойка игрока. Передачи двумя. Эстафеты с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после подачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол. Эстафеты. Игра в пионербол.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:** слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

#### **Раздел 5. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов).**

Эстафетный бег. Комбинации из различных эстафет. Челночный бег 3 по 10 метров. Игры. Медленный бег до 2-х минут. Прыжок в высоту. Скакалка. Метание мяча в цель. Игра «перестрелки». Метание мяча на дальность. Бег 400 м. Подвижные игры. Контрольный урок. Бег 60 м. Подвижные игры. Кросс по пересеченной местности до 1 км. Медленный бег до 4 минут. Встречные эстафеты. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая. **Основные виды учебной деятельности:** слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

#### **Раздел 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. (13 часов).**

Встречные эстафеты. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Эстафетный бег. Учебная игра «Футбол». Подвижная игра «Перестрелки». Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Перестрелки». Соревнования «Веселые старты». Подвижная игра «День ночь». Подвижная игра «Пустое место». Подвижная игра «Третий Лишний». Встречные эстафеты. Учебная игра «Футбол». Учебная игра «Футбол».

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая. **Основные виды учебной деятельности:** слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

### **2-4 классы**

#### **Раздел 1. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (21 час).**

Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 30 метров. Высокий старт. Игра «Круговая эстафета». Овладения техникой длительного бега. Бег с изменением направления. Подвижные игры. Бег до 2-х мин. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Метания малого мяча. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры. Встречные эстафеты.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая. **Основные виды учебной деятельности:** слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

## **Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. «БАСКЕТБОЛ» (21 час).**

Основы знаний, меры предупреждения травм на уроках. Упражнение с мячом. Подвижные игры. Ловля, передача мяча. Передача мяча от груди двумя руками. Передача мяча в парах. Ведение мяча. Игра «Третий лишний». Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с остановками. Контрольный урок. Подвижная игра «Мяч капитану». Броски мяча по кольцу. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра баскетбол. Учебная игра баскетбол.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:** слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

## **Раздел 3. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час).**

Меры предупреждения травм на уроках гимнастики. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки. Перекут назад в стойку на лопатки. Кувырок вперед. Игра «День и ночь». Перекуты, кувырки, стойка на лопатках, положение мост. Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по канату. Лазание по канату. Подвижные игры. Совершенствование лазания по канату. О.Р.У. с мячами. Лазание по канату. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «День ночь». Контрольный урок. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Упражнения на гибкость, координацию. Прыжки через скакалку за 15 сек. Подвижная игра «День ночь». Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:** слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

## **Раздел 4. ПИОНЕРБОЛ С ОСНОВАМИ ВОЛЕЙБОЛА (12 часов).**

Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Стойка игрока. Передачи двумя. Эстафеты с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после подачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол. Эстафеты. Игра в пионербол.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:** слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

## **Раздел 5. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов).**

Эстафетный бег. Комбинации из различных эстафет. Челночный бег 3 по 10 метров. Игры. Медленный бег до 2-х минут. Прыжок в высоту. Скакалка. Метание мяча в цель. Игра «перестрелки». Метание мяча на дальность. Бег 400 м. Подвижные игры. Контрольный урок. Бег 60 м. Подвижные игры. Кросс по пересеченной местности до 1 км. Медленный бег до 4 минут. Встречные эстафеты. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая. **Основные виды учебной деятельности:** слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

**Раздел 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. (13 часов).**

Встречные эстафеты. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Эстафетный бег. Учебная игра «Футбол». Подвижная игра «Перестрелки». Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Перестрелки». Соревнования «Веселые старты». Подвижная игра «День ночь». Подвижная игра «Пустое место». Подвижная игра «Третий Лишний». Встречные эстафеты. Учебная игра «Футбол». Учебная игра «Футбол».

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая. **Основные виды учебной деятельности:** слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

**Тематическое планирование  
1 классы**

№	Тема	Количество часов
I.	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	
II.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. «БАСКЕТБОЛ»	
III.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	
IV.	ПИОНЕРБОЛ С ОСНОВАМИ ВОЛЕЙБОЛА	
V.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	
VI.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.	
	<b>Всего</b>	<b>99</b>

**2-4 классы**

№	Тема	Количество часов
I.	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	21
II.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. «БАСКЕТБОЛ»	21
III.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
IV.	ПИОНЕРБОЛ С ОСНОВАМИ ВОЛЕЙБОЛА	12
V.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	14
VI.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.	13
	<b>Всего</b>	<b>102</b>