

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Свирска»

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
«Начальные классы»

/Симанавичус И.В./

Протокол № 1
от «03» 09. 2021г.

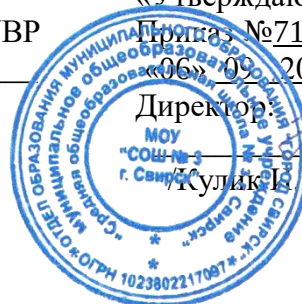
«Согласовано»
Заместитель директора по УВР

/Щапова Л.Н./

«Утверждаю»
Протокол №71-ос
«06» 09. 2021г.

Директор:

/Кулик Н.Н./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 1-4 класса
по ФГОС НОО
УМК «Перспектива»

Составлено на основе
государственной программы
общеобразовательных учреждений
УМК «Перспектива»,
автор А.П.Матвеева
«Просвещение», 2015г.

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» разработана на основании письма МО РФ № 08-1786 от 28.10.2015 «О рабочих программах».

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1-4 классы» А.П. Матвеев.

На изучение курса «Физическая культура» в соответствии с Федеральным базисным учебным планом в начальной школе отводится по 2 часа в неделю,

в I классе – 66 ч, а со II по IV классы – по 68 ч ежегодно Программа курса «Физическая культура» содержит:

- 1) Планируемые результаты изучения отдельного предмета, курса;
- 2) Содержание учебного предмета, курса;
- 3) Календарное планирование

Планируемые результаты изучения отдельного предмета, курса

1 класс

Тема раздела	Основное содержание материала темы	Характеристики основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты	
			Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
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	• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; • способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. • планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • оценивать правильность	• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; • выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование	• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; • способам и особенностям движений и передвижений человека; • изменять направления и

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	выполнения действия; • адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. • осуществлять анализ выполненных действий • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; • формулировать собственное мнение и позицию; • использовать речь для регуляции своего действия	правильной осанки; • выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; • играть в подвижные игры; • выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; • выполнять строевые упражнения • демонстрировать уровень физической подготовленности	скорость движения различными способами; • составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены; • составлению комплексов утренней зарядки; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. Прил. 1)
«Физическое совершенствование»	Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика ,подвижные и спортивные игры, лыжные гонки, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.			

2класс

Тема раздела	Основное содержание материала темы	Характеристики основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты	
			Ученик научится	Ученик получит возможность научиться

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).	• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; • умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	• определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); • вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; • выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание); • выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; • выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; • выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.	• правилам выполнения закаливающих процедур; • общим правилам определения уровня развития физических качеств; • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. Прил. 2)
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	• умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека • осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; • осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств; • осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;		
«Физическое совершенствование»	Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика	• осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр; • высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической		

	,подвижные и спортивные игры, лыжные гонки, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.	культурой на воспитание характера человека.		
--	--	---	--	--

3 класс

Тема раздела	Основное содержание материала темы	Характеристики основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты	
			Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
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).	• положительное отношение к урокам физической культуры; • понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; • мотивация к выполнению закаливающих процедур. • познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; • положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; • выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; • адекватно оценивать правильность выполнения задания;	• составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; • выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; • проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).	• подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; • составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований; • вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения

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.	использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; • анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); • вносить коррективы в свою работу. • продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; • выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; • адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; • анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); • вносить коррективы в свою работу. • продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений		физических упражнений; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. Прил. 3).
«Физическое совершенствование»	Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика ,подвижные и спортивные игры, лыжные гонки, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.	рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол • высказывать собственное мнение о		

		влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека; • договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. • выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спортаутренней гимнастики		
--	--	--	--	--

4класс

Тема раздела	Основное содержание материала темы	Характеристики основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты	
			Ученик получит возможность научиться	
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	• формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; • развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	• характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и	• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью; • планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания

	(воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах)	• осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, • адекватно оценивать поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой; • упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); • оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);	доврачебной помощи при травмах и ушибах; • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять, передвижения на лыжах; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. Прил.4).
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 упрощённым правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.			
«Физическое совершенствование»	Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжные гонки, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью).			

			• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	
--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета, курса

Раздел «Знания о физической культуре»

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. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

Раздел «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)

Раздел «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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 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 вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья 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 (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой 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. 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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 вперёд (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 трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойкой ми 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.

Тематическое планирование

1 класс (99 ч)

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика	22
2.	Гимнастика	18
3.	Подвижные игры	20
4.	Лыжная подготовка	21
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	20

2 класс (102 ч)

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика	21
2.	Гимнастика	18
3.	Подвижные игры	20
4.	Лыжная подготовка	21
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	22

3 класс (102 ч)

<i>№</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Лёгкая атлетика	21
2.	Гимнастика	18
3.	Подвижные игры	20
4.	Лыжная подготовка	21
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	22

4 класс (102 ч)

<i>№</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Лёгкая атлетика	21
2.	Гимнастика	18
3.	Подвижные игры	20
4.	Лыжная подготовка	21
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	22