

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Зианчуринский район

МОБУ СОШ д. Ибраево

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей

Руководитель ШМО

 Ишбаева И.Я.

Протокол № 1

от "29" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 Ишбаев И.А.  
Протокол № \_\_\_\_\_

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

 Идрисов З.М.  
Приказ № 103/1

от "31" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета  
«Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Тайсина Фардана Хайбрахмановна  
учитель начальных классов

Ибраево 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативная база преподавания предмета

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. №373, зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009г., рег. № 17785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования»
  3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. №373, зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009г., рег. № 17785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования»
  4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
  5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 N 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
  6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015г № 576 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемый к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённых приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 N 253», приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.01.2016г № 38 « О внесении изменений...»
  7. ООП ООО МБОУ СОШ №5 (Приказ №109/1р от 19.05.2014г), Пр. № 203р от 30.08.2016 г.
  8. Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 класса составлена на основе авторской Рабочей программы доктора педагогических наук В.И. Ляха, «Физическая культура. 1-4 классы» - Москва: Издательство «Просвещение», 2020год.
- Учебник В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций» М. Просвещение 2022 г.

**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 определенным 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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 1-3 классах по 1,5 часов в неделю (всего 1 класс- 49 ч, 2 и 3 класс- 51ч), в 4 классе из расчета 1 ч в неделю (всего 34 ч.).

Особенностями организации уроков физкультуры является - мотивация школьников на уроках физкультуры, техника безопасности на уроках физкультуры, музыка как средство активизации учебной деятельности, точная дозировка физических упражнений в зависимости от диагноза и других индивидуальностей.

Медицинская сестра школы должна быть хорошо осведомлена в вопросах организации и проведения всех форм физического воспитания.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную дея Контроль уровня обученности производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учет и оценка учащихся по физической культуре в основной и, специальной медицинской группе подразделяется на предварительный, текущий и итоговый. У школьников, имеющих специальную медицинскую группу, контроль осуществляется через представление:

Теоретическая часть (знания).

а) письменное сообщение, в котором учащийся может описать комплекс мероприятий: образ жизни, режим питания, распорядок дня, техника безопасности, оказание первой помощи, развитие физических качеств ).

б) устное сообщение для выступления ( напр.: вредные привычки, гигиена, физическая культура и спорт в нашем городе , паралимпийцы, чемпионы из Бердска и т.д.).

Практическая часть.

а) присутствие на уроках (обязательно)

б) сдачи зачетов по технике исполнения упражнений (по возможности),

в) участие в разминке на каждом уроке (по возможности)

В целях совершенствования здоровьесозидающей деятельности, работы по сохранению укрепления здоровья, улучшения двигательной активности школьников, активизации и повышения интереса к физической культуре и спорту используются следующие формы организации учебного процесса: учебные, спортивные, игровые, соревновательные, обще-подготовительные, оздоровительно–гигиенические, оздоровительно–профилактические, учебно-корректирующие занятия.

### **Результаты освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1-4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

## Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 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 переползание 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.

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 и скользящим шагом. Торможение падением.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во 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», «Пингины 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».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: 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

Организирующие 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.

### **Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. 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: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **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; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

## **Легкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

## **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

## **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

## **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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

### Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1-4 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	в ходе урока	в ходе урока	в ходе урока	в ходе урока
2	Легкая атлетика	20	20	22	12
3	Гимнастика с основами акробатики	11	13	12	7
4	Элементы спортивных игр	10	10	11	8

5	Лыжная подготовка	8	8	6	7
6	Подвижные игры	в ходе урока	в ходе урока	в ходе урока	в ходе урока
	<b>Итого</b>	49	51	51	34

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** проводится при благоприятных метеорологических условиях, в противном случае уроки «Лыжной подготовки» заменяются «Кроссовой подготовкой»

#### Рекомендованные нормы СанПин по проведению лыжной подготовки

Возраст учащихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе.			
Возраст обучающихся	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с
до 12 лет	-9 С	-6 С	-3 С	Занятия не проводятся
12-13 лет	-12 С	-8 С	- 5 С	
14-15 лет	-15 С	-12 С	- 8 С	
16-17 лет	-16 С	-15 С	- 10 С	

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Рабочая программа по физической культуре. 1-4 класс/ сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2021. – 64 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. 1—4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2022.
3. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2022

#### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».  
<http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://methodsouet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsouet.su/dir/fiz_kultura/9)

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- планка для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- футбольные ворота;

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; перекладина гимнастическая; перекладина навесная; канат для лазанья; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; мячи малые (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; рулетка измерительная (10 м, 50 м); планка и стойки для прыжков в высоту; щиты с баскетбольными кольцами; большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные); стойки волейбольные; сетка волейбольная; мячи средние резиновые.

## Календарно – тематическое планирование

## 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	Тип урока	Содержание, основные понятия
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	5.09	Вводный урок. Изучение нового материала. Контрольный урок.	Вводный инструктаж. ПП и ТБ на уроках легкой атлетики.. Строевые упражнения. П/и «У ребят порядок строгий».
2	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3/10 м.	1	7.09	Комбинированный урок.	Разучивание разминки в движение, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Пятнашки».
3	Тестирования метания мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	1	12.09	Контрольный урок.	Беговая разминка. Строевые упражнения. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Проведение тестирования метания мяча на дальность.
4	Техника прыжка в длину с разбега.	1	19.09	Комбинированный урок.	Беговая, прыжковая разминка. Разучить и.п. рук, ног при выполнении упражнений. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.
5	Контроль прыжка в длину с разбега.	1	21.09	Контрольный урок	Беговая, прыжковая разминка. Разучить и.п. рук, ног при выполнении упражнений. Принять прыжок в длину с разбега.
6	Тестирование метание малого мяча на точность.	1	26.09	Контрольный урок.	Проведение тестирования метания малого мяча на точность; Бег с изменением направления движения. Обучить технике высокого старта. П/и «Салки»
7	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование поднимание туловища за 30 с.	1	3.10	Контрольный урок	Закрепить технику высокого старта. Эстафеты с бегом на скорость. Разучивание разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два мороза». Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка.

8	Тестирование прыжка в длину с места.	1	5.10	Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование прыжка в длину с места.
9	Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	10.10	Контрольный урок	Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Повторение подвижной игры «Вышибала».
10	Тестирование виса на время.	1	17.10	Контрольный урок.	Выполнение строевых упражнений. Закрепить технику положения упор присев, упор лежа, упор лежа сзади. Обучить группировке из различных исходных положений. П/и «Салки-ноги от земли».
11	Строевые упражнения. Лазание. Акробатические упражнения.	1	19.10	Комбинированный урок.	Выполнение строевых упражнений. Обучить лазанию по гимнастической стенке. Закрепить технику выполнения группировки в приседе, сидя, лежа на спине.
12	Техника безопасности. Ловля и броски мяча в парах.	1	24.10	Комбинированный урок.	Техника безопасности при выполнении заданий с мячом. Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.
13	Индивидуальная работа с мячом.	1	7.11	Комбинированный урок.	Разучивание разминки с мячом, проведение упражнений с мячом. ведение мяча, броски, ловля. Проведение эстафет с мячом
14	Ведение мяча.Ведение мяча в движении.	1	9.11	Комбинированный урок.	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Ведение мяча в движении правой, левой рукой. Проведение подвижной игры «Ночная охота».
15	Кувырок вперед. Варианты выполнения кувырка вперед.	1	14.11	Комбинированный урок.	Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать»
16	Кувырок назад.	1	21.11	Комбинированный урок.	Проведение разминки на матах с мячами. Повторение техники выполнения кувырка вперед с места.Кувырок назад.

17	Круговая тренировка. Стойка на голове.	1	23.11	Комбинированный урок.	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игрового упражнения на внимание.
18	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	28.11	Комбинированный урок.	Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.
19	Висы на перекладине. Круговая тренировка.	1	5.12	Комбинированный урок.	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка»
20	Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку в движении	1	7.12	Контрольный урок	Проведение разминки со скакалкой. Контроль прыжков со скакалкой за 20 сек. и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»
21	Круговая тренировка. Вис углом и вис согнувшись на гимнастической стенке.	1	12.12	Комбинированный урок.	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание виса углом и виса согнувшись на гимнастической стенке. Повторение подвижной игры «Волк во рву»
22	Вращение обруча Варианты вращения обруча. Круговая тренировка.	1	19.12	Контрольный урок.	Проведение разминки с обручами. Контроль выполнения виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись,. Повторение вращения обруча, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»
23	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	21.12	Контрольный урок.	Выполнение строевых упражнений. Контроль выполнения акробатических упражнений: «Колечко», «Березка», «Верблюд», «Птичка», «Ласточка», «Аист». Развивать гибкость.
24	Инструкция по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	26.12	Комбинированный урок.	Организационно-методические требования и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий шаг.
25	Скользкий шаг на лыжах без палок и с палками.	1	9.01	Комбинированный урок.	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользкого шага на лыжах без палок.
26	Повороты переступанием на лыжах с палками. и обгон.	1	11.01	Комбинированный урок.	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание переступания на лыжах, скользкого шага на лыжах с палками.

27	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками. Прохождение дистанции 1 км.	1	16.01	Комбинированный урок.	Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками. Разучивание техники подъема «полу ёлочкой» на лыжах без палок на склон и спуска со склона в основной стойке. . Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км.
28	Передвижение на лыжах с палками «змейкой» Прохождение дистанции 1,5 км.	1	23.01	Комбинированный урок	Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой».
29	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	25.01	Контрольный урок	Повторение различных шагов на лыжах, как с палками, так и без них. Повторение Подъемов и спусков на лыжах. Совершенствование техники торможения падением.
30	Инструкция по технике безопасности на занятиях баскетболом.	1	30.01	Изучение нового материала	Выполнять специальные передвижения без мяча в баскетболе. Ловля и передача мяча на месте. П/и «Бросай-поймай».
31	Броски и ловля мяча в парах.	1	6.02	Комбинированный урок	Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.
32	Ведение мяча. .Ведение мяча в движении.	1	8.02	Комбинированный урок	Проведение разминки с мячом. Совершенствовать технику ведение мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами.
33	Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом.	1	13.02	Комбинированный урок	Совершенствовать разминку с мячом, совершенствование техники ведение мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом, подвижные игры «Охотники и утки» ,«Вышибалы»
34	Инструкция по технике безопасности на занятиях волейболом. Броски мяча через волейбольную сетку	1	20. 02	Изучение нового материала	Инструкция по ТБ при занятиях волейболом. Выполнять подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние в волейболе. . Броски мяча через волейбольную сетку.
35	Точность броска мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибала через сетку».	1	22.02	Комбинированный урок	Проведение разминки с мячами в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку»
36	Броски мяча через волейбольную сетку со средней дистанции.	1	27.02	Комбинированный урок	Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку со средней

					дистанции. Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку»
37	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Спортивная игра «Пионербол».	1	5.03	Комбинированный урок	Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Повторение спортивной игры «Пионербол» по упрощенным правилам.
38	Контроль броска набивного мяча из-за головы. Висы.	1	7.03	Контрольный урок.	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча из-за головы. Висы на гимнастической стенке. Проведение подвижной игры «Вышибала через сетку»
39	Тестирования подтягивания на высокой перекладине из виса лежа.	1	12.03	Контрольный урок	Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса. Висы на гимнастической стенке Повторение подвижной игры «Вышибала».
40	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	19.03	Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Висы на гимнастической стенке
41	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Тестирование виса на время Беговые упражнения.	1	21.03	Комбинированный урок	Правила поведения в зале и на спортивной площадке. Выполнение строевых упражнений. Пробегать 10-15м. с максимальной скоростью из разных исходных положений. П/и «Вызов номеров».
42	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	2.04	Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование наклона вперед из положения стоя.
43	Тестирование прыжка в длину с места.	1	9.04	Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование прыжка в длину с места.
44	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	11.04	Контрольный урок	Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Повторение подвижной игры «Вышибала».
45	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	16.04	Контрольный урок	Проведение разминки направленной на развитие гибкости, тестирование поднимания туловища за 30с. Закрепить

					технику высокого старта. Пробегать в равномерном темпе до 2 мин. П/и «Волк во рву». Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка.
46	Беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой.	1	23.04		Выполнение строевых упражнений, беговых упражнений Проведение бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную цель.
47	Тестирования бега на 30 м. с высокого старта.	1	25.04	Контрольный урок	Выполнение строевых упражнений, беговых упражнений. Проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча на дальность.
48	Тестирования бега на 60 м. с высокого старта. Бег в чередовании с ходьбой	1	30.04	Контрольный урок	Выполнение строевых упражнений, беговых упражнений. Проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта. Метание мяча на дальность.
49	Тестирования метания мяча на дальность.	1	7.05	Контрольный урок	Строевые упражнения. Выполнение беговых упражнений Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Проведение тестирования метания мяча на дальность.
50	Тестирование челночного бега 3/10 м. Бег на 500 м.	1	14.05	Комбинированный урок Контрольный урок	Строевые упражнения беговых упражнений. Комплекс ОРУ с речитативом. Прыжки на месте, с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Тестирование челночного бега 3/10 м. Прыжок в длину с места. П/и «Прыгающие воробышки».
51	Бег на 1000 м. Подвижные игры с мячом.	1	21.05	Контрольный урок	Строевые упражнения .Выполнение беговых упражнений. Контроль бега на 1000 м. с высокого старта