

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №19»  
Свердловская область Артемовский район с. Лебедкино, ул. Ленина, д. 29  
Тел.: 8 (34363)41197, e-mail: [19-lebedkino@mail.ru](mailto:19-lebedkino@mail.ru)*

Приложение № 10  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
МБОУ «СОШ №19»  
(в редакции от 09.06.2022 №58)

Рабочая программа  
учебного предмета «физическая культура»  
начальное общее образование  
(1-4 классы)

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020г)

### **Пояснительная записка**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (3 часа в неделю в каждом классе): 1 класс—99ч; 2 класс—102ч; 3 класс—102ч; 4 класс—102ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней по личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся во владении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **По окончании первого года обучения учащиеся научатся:**

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**По окончании второго года обучения учащиеся научатся:**

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументировано высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:**

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:**

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;



коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся во владении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

-приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

-соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

-выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой ;в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным попеременным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств

### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колени с изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левыми правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения, сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

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

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане  
Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Знания о физической культуре.* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

*Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения, стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.

Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*Способы самостоятельной деятельности.* Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

**Лёгкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

**Лыжная подготовка.** Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне.

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане  
4класс

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.



**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактики сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; прием и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*

**Тематическое планирование 1 класс.**

<b>Программные учебные разделы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Количество часов</b>
<i><b>Знания о физической культуре</b></i>	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	В процессе урока
<i><b>Способы самостоятельной деятельности</b></i>	Режим дня, правила его составления и соблюдение	В процессе урока
<i><b>Физическое совершенствование (97)</b></i> <i><b>Оздоровительная физическая культура</b></i>	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	В процессе урока
	<b>Спортивно- оздоровительная физическая культура (60 ч).</b>	

<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе; подъём ног из положения, лёжа на животе; сгибание рук в положении упор, лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	21
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	14
<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в</p>	27

	высоту с прямого разбега.	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.	32
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (5 ч)</b>	Подготовка К выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5ч
		99ч

### Тематическое планирование 2 класс.

<b>Программные учебные разделы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Количество часов</b>
<i>Знания о физической культуре</i>	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	В процессе урока
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по	В процессе урока

	физической культуре.	
<b>Физическое совершенствование</b> <b>Оздоровительная физическая культура</b>	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	В процессе урока
	<b>Спортивно- оздоровительная физическая культура</b>	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды В построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	21
Лыжная подготовка	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склонов	14

	основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	
Лёгкая атлетика	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения, стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно - координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.</p> <p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	30
Подвижные игры	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол)	32
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО</p> <p>Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	5
		102

**Тематическое планирование 3 класс.**

<b>Программные учебные разделы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Количество часов</b>
<i>Знания о физической культуре</i>	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	В процессе урока
Способы самостоятельной деятельности	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	В процессе урока
<b>Физическое совершенствование</b> Оздоровительная физическая культура	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	
	Спортивно- оздоровительная физическая культура	В процессе урока
Гимнастика с	Строевые упражнения в движении противоходом;	21

<p>основами акробатики</p>	<p>перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.                  Упражнения в лазании по канату в три приёма.                  Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.                  Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью                  Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции</p>	<p>30</p>



	30 м	
Лыжная подготовка	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	14
Подвижные игры	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	32
Прикладно-ориентированная физическая культура.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5
		102

#### Тематическое планирование 4 класс.

Программные учебные разделы	Программное содержание	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	В процессе урока
Способы самостоятельной деятельности	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на	В процессе урока

	самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	
Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	В процессе урока
	Спортивно- оздоровительная физическая культура	
Гимнастика с основами акробатики	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения нанизкой гимнастической перекладине: висы и	21

	упоры, подъём переворотом.	
Легкая атлетика	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование Метание малого мяча на дальность стоя на месте	30
Лыжная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	14
Подвижные и спортивные игры	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры общефизической подготовки Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	30
Прикладно-ориентированная физическая культура	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5
		102

Учебно-тематическое планирование по физической культуре.  
Физическая культура.1 класс. 99 часов (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Знания о физической культуре (в течение года)	
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1
2	Что понимается под физической культурой. Подвижные игры «Класс, смирно!».	1
3	Режим дня школьника. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подвижные игры.	1
4	Режим дня школьника. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подвижные игры.	1
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подвижные игры.	1
6	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подвижные игры.	1
7	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подвижные игры.	1
8	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики «Считалки»; «Горелки».	1
9	Обучение технике метания малого мяча. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
10	Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя». П./и» Воробьи и вороны».	1
11	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Прыжок в длину с места	1
12	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Прыжок в длину с места	1

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №19»  
Свердловская область Артемовский район с. Лебедкино, ул. Ленина, д. 29  
Тел.: 8 (34363)41197, e-mail: [19-lebedkino@mail.ru](mailto:19-lebedkino@mail.ru)*

13	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Прыжок в длину с места	1
14	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры	1
15	Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
16	Комплекс упражнений для осанки. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1
17	Комплекс упражнений для осанки. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1
18	Совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра «Белые медведи».	1
19	Ловля и броски мяча в парах. Подвижные игры	1
20	Ловля и броски мяча в парах. Подвижные игры	1
21	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель», «Гонка мячей»	1
22	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель», «Гонка мячей»	1
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Игровые упражнения	1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Игровые упражнения.	1
25	Инструкция №11.Правила поведения на уроках физической культуры. Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях.	1
26	Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра.	1
27	Исходные положения в физических упражнениях. Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Подвижная игра «Море волнуется»».	1

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №19»  
Свердловская область Артемовский район с. Лебедкино, ул. Ленина, д. 29  
Тел.: 8 (34363)41197, e-mail: [19-lebedkino@mail.ru](mailto:19-lebedkino@mail.ru)*

28	Исходные положения в физических упражнениях. Подвижная игра «Змейка	1
29	Осанка человека. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
30	Гимнастика с основами акробатике. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Подвижная игра "Змейка"	1
31	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе.	1
32	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе	1
33	Акробатические упражнения; подъём ног из положения, лёжа на животе; сгибание рук в положении лёжа;	1
34	Акробатические упражнения; подъём ног из положения, лёжа на животе; сгибание рук в положении лёжа;	1
35	Совершенствование строевых упражнений Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
36	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
37	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
38	Упражнения с мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения, лёжа на полу.	1
39	Упражнения с мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения, лёжа на полу.	1
40	Упражнения с мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения, лёжа на полу.	1
41	Упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу;	1

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №19»  
Свердловская область Артемовский район с. Лебедкино, ул. Ленина, д. 29  
Тел.: 8 (34363)41197, e-mail: [19-lebedkino@mail.ru](mailto:19-lebedkino@mail.ru)*

	поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);	
42	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	1
43	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	1
44	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1
45	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1
<b>46</b>	Инструкция №12. Одежда лыжника. Строевые команды в лыжной подготовке.	1
47	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.	1
48	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.	1
49	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.	1
50	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.	1
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1
52	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1
53	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
54	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
55	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг.	1

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №19»  
Свердловская область Артемовский район с. Лебедкино, ул. Ленина, д. 29  
Тел.: 8 (34363)41197, e-mail: [19-lebedkino@mail.ru](mailto:19-lebedkino@mail.ru)*

56	Повороты переступанием. Скользящий шаг	1
57	Подъемы и спуски под уклон.	1
58	Свободное катание на лыжах	1
59	Свободное катание на лыжах	1
60	Правило поведения на уроке по подвижным игр. Упражнение со скакалками Подвижные игры.	1
61	Прыжки через скакалку. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
62	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	1
63	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	1
64	Разновидности бросков мяча одной рукой. Подвижная игра.	1
65	Разновидности бросков мяча одной рукой. Подвижная игра	1
66	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	1
67	Ведения мяча на месте и в движении. Подвижная игра	1
68	Ведения мяча на месте и в движении. Подвижная игра	1
69	Ведения мяча на месте и в движении. Подвижная игра	1
70	Игровые упражнения с мячом.	1
71	Развитие основных физических качеств. Подвижные игры.	1



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №19»  
Свердловская область Артемовский район с. Лебедкино, ул. Ленина, д. 29  
Тел.: 8 (34363)41197, e-mail: [19-lebedkino@mail.ru](mailto:19-lebedkino@mail.ru)*

72	Развитие основных физических качеств. Подвижные игры.	1
<b>73</b>	Инструкция №15. Разновидности бросков мяча одной рукой. Подвижная игра.	1
74	Разновидности бросков. Игровые упражнения.	1
75	Разновидности бросков. Игровые упражнения.	1
76	Разновидности бросков. Игровые упражнения.	1
77	Разновидности бросков. Игровые упражнения.	1
78	Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	1
79	Беговые упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу	1
80	Беговые упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу	1
81	Беговые упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу	1
82	Равномерная ходьба и равномерный бег. Подвижные игры	1
83	Равномерная ходьба и равномерный бег. Подвижные игры	1
84	Равномерная ходьба и равномерный бег. Подвижные игры	1
85	Игровые упражнения с мячом	1
86	Игровые упражнения с мячом	1

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №19»  
Свердловская область Артемьевский район с. Лебедкино, ул. Ленина, д. 29  
Тел.: 8 (34363)41197, e-mail: [19-lebedkino@mail.ru](mailto:19-lebedkino@mail.ru)*

87	Сила как физическое качество. Упражнения для развития силовых качеств.	1
88	Сила как физическое качество. Упражнения для развития силовых качеств.	1
90	Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО. Развитие двигательных качеств	1
91	Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО. Развитие двигательных качеств	1
92	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1
93	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1
94	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1
95	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1
96	Подвижные игры. Считалки для самостоятельных игр	1
97	Подвижные игры. Считалки для самостоятельных игр	1
98	Подвижные игры. Считалки для самостоятельных игр	1
99	Подвижные игры. Считалки для самостоятельных игр. Подведение итогов года	1
		99ч