

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №18 имени Кавалера Ордена Красной Звезды  
С.И. Прокопьева города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО и принято  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол № 1  
от «03» 09 2018 г.  
Руководитель МО Ф.И.

Проверенно  
И.о. заместитель директора  
по УВР  
О.И. Кручинина  
«03» 09 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
ГБОУ ООШ №18  
г. Сызрани  
Е.Ю. Пудяева  
«03» 09 2018 г.  
Е.Ю. Пудяева



Рабочая программа по физической культуре  
разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы»,  
М.: «Просвещение», 2016г.  
с 1 по 4 классы

Класс 1 (99 ч.), 2-4 классы (102ч.):  
Название УМК: В.И. Лях, А.А Зданевича.  
ФИО составителя: Сатдыкова Эльвира Рашидовна

Сызрань, 2018 год

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Программа обеспечивает формирование универсальных концепции, личностные, метапредметные, предметные результаты.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Раздел 2. Содержание учебного предмета

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные

способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины, массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно (оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор-присев, кувырок вперед.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### *Легкая атлетика.*

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/пр	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
	<b>Знание о физической культуре(1 ч)</b>			
1.	Вводный инструктаж по ОТ. Знание о физической культуре.инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике	1		
	<b>Легкая атлетика( 11 ч)</b>			
2	Инструктаж по ОТ. Бегс высокого старта до 30м	1		
3	Тестирование челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега 3*10 м. Техника бега на короткие дистанции	1		
5	Развитие ловкости, внимание в метание предмета на дальность. Разучивание ,правила игры « Кто дальше бросит»	1		
6	Техника метания мешочка на дальность.	1		
7	Метание мяшочка на результат. Техника выполнения броска	1		
8	Техника прыжка в длину с разбега	1		
9	Прыжок в длину с разбега . подвижная игра « Салки-Догонялки» Правила игры	1		
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника разбега	1		
11	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры « Запрещенное движение» и « Два мороза». Правила игры	1		
12	Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжковых упражнений			
	<b>Знания о физической культуре(1ч )</b>			
13	Значене тепхнической подготовки	1		
	<b>Подвижные игры( 17 ч)</b>			
14	Инструктаж по ОТ. Обучение перестроению в	1		

	две шеренги в две колонны			
15	Техника ловли и ведение мяча. Игра « К своим флажкам». Правила игры	1		
16	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра « Осода города» Правила игры	1		
17	Ведене мяча индивидуально, в парах. Игра « Метко в цель» правила игры	1		
18	Упражнения ис мячом. Игра « Метко в цель». Правило игры	1		
19	Совершенствование техники ведение мяча. Игра « Точный расчет» правила игры	1		
20	Совершенствование техники ведение мяча. Игра « Точный расчет» правила игры	1		
21	Ловля , передача мяча стоя на месте и в шаге. Игра « Пятнашки» . Правила игры	1		
22	Ловля , передача мяча стоя на месте и в шаге. Игра « Пятнашки» . Правила игры	1		
23	Игра « Зайцы в огороде» . « Попади в обруч» Правила игры.	1		
24	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом « снизу». Техника выполнения броска	1		
25	Игра « Играй, играй, мяч не теряй» правила игры.	1		
26	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом « сверху». Техника выполнения броска	1		
27	Игра « кто дальше бросит» « Лисы и куры» . Правила игры	1		
28	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.Игра « Лисы и куры»	1		
29	Удары и остановка мча ногами. Игра « мяч водящему» . Правила игры	1		
30	Удары и остановка мча ногами. Эстафеты с мячами. Правила эстафеты.	1		
	<b>Знание о физической культуре( 1ч)</b>			



31	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики(17 ч)</b>			
32	Инструктаж по ОТ. Обучение технике кувырок вперед. Подвижная игра» Удочка» Правила игры	1		
33	Техника кувырка вперед. Кувырок вперед с трех шагов.	1		
34	Общеразвивающиеся упражнения с большими и малыми мячами.	1		
35	Тестирование подтягивание на перекладине. Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1		
36	Упражнения на координацию движения. ОУ с гимнастическими палками.	1		
37	ОУ с набивными мячами . Подвижная игра « Передача мяча в тоннеле» Правила игры	1		
38	Развитие гибкости наклона вперед из положения стоя. Комплекс ОРУ	1		
39	ОУ с обручем. Основная стойка , построение в колонну по одному и в шеренгу.	1		
40	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд . Дыхательная гимнастика	1		
41	Техника выполнения общеразвивающих упражнений . Разучивание подвижной игры « Волна»Правила игры	1		
42	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Развитие памяти и внимания в игре « Отгадай чей голос» Правила игры	1		
43	Лазание и перелазание по гимнастической стенке и канату.ОРУ для плечевого пояса	1		
44	Стойка на лопатках, мост. Игра Охотник и заяц» Правила игры	1		
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на колени. Подвижная игра « Мяч соседу»	1		

46	Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в движении. Дыхательные упражнения	1		
47	Тестирование прыжки через скакалку. Игра «Посадка картофеля»	1		
48	Подтягивание лажа на животе по горизонтальной скамейке. ОРУ для плечевого пояса	1		
	<b>Лыжная подготовка(21 ч)</b>			
49	Повторный инструктаж по ОТ. Вводный инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Изучение техники лыжныхходов	1		
51	Разучивание навыков ходьбы на лыжах различными способами. Игра «Перестрелка» . Правила игры	1		
52	Повороты переступанием на лыжах. Техника выполнения.	1		
53-54	Изучение техники передвижения на лыжах	2		
55	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Правила лыжных гонках.	1		
56	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона.Правила безопасного поъема	1		
57	Учет по технике скольжение без палок. Изучение правил лыжных гонок	1		
58-59	Закрепление техники подъема и спуска.Правила безопасного спуска	2		
60	Учет по технике подъема и спуска. Техника передвижения на лыжах.	1		
61	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. Правила соревнований.	1		
62	Контроль прохождения дистанции на лыжах 1 км. Правила соревнований	1		
63-64	Подъем на склон полу –елочкой и спуск на лыжах. Техника подъемов и спусков	2		

65-66	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. Правила безопасного спуска	2		
67	Соревнования на дистанции 1000 м. Правила соревнования	1		
68	Закрепление техники передвижения на лыжах. Правила безопасного поема спуска.	1		
69	Лыжные эстафеты. Правила эстафеты	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 8 ч)</b>			
70	Инструктаж по ОТ. Различные виды перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Техника перелазания	1		
71	Перелазание( прыжок) через гимнастического коня. Основные правила выполнения упражнения	1		
72	Стойка на носках на одной ноге. Разучивание упражнений на равновесии	1		
73	Тестирование вися на время. Подвижная игра « Точно в цель» Правила игры	1		
74	Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на координацию движения. Техника выполнения	1		
75	Тестирование сгибание и разгибание рук из положения лежа на полу. Игра « Медведи и пчелы»	1		
76	Подтягивание в вися на низкой и высокой перекладине	1		
77	Варианты вращения обруча. Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Правила эстафеты.	1		
	<b>Знания о физической культуре ( 1 ч)</b>			
78	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1		
	<b>Легкая атлетика ( 22 ч)</b>			
79	Инструктаж по ОТ. Беговые упражнения. Игра « Третий лишний»	1		

80	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Техника прыжка	1		
81	Эстафета « Кто дальше прыгнет» Правила эстафеты	1		
82	Контрольный урок по прыжка в высоту. Техника разбега	1		
83	Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячом. Игра « Гонка мячей по кругу» Правила игры	1		
84	Обучение метанию и ловле мяча	1		
85	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра « Собачки» Правила игры	1		
86	Развитие силы( прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета « Кто дальше прыгнет» Техника выполнения прыжков	1		
87	Тестирование метания теннисного мяча на дальность . Техника выполнения броска	1		
88	Беговые упражнения . Подвижная игра « Хвостики» Правила игры	1		
89	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Изучение техники высокого старта	1		
90	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. Техника отталкивание	1		
91	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр. Правила игры	1		
92	Прыжок в длину с разбега на результат. Подбор разбега	1		
93	Техника выполнения беговых упражнений. Легкоатлетические эстафеты	1		
94	Тестирование челночного бега 3*10 м. Техника бега на короткие дистанции.	1		
95	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Игра в пионербол. Правила игры	1		
96	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра « Вызов номера». Правила игры	1		

97	Бег на 1000 м. Прохождение дистанции в медленном темпе	1		
98-99	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Ходьба в медленном темпе	2		
100	Подвижные игры. Правила игры	1		
	<b>Знания о физической культуре ( 2 ч)</b>			
101-102	Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения	1		