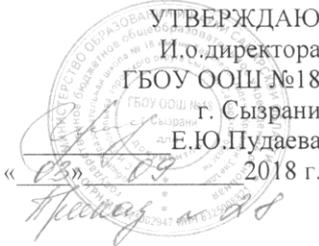


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №18 имени Кавалера Ордена Красной Звезды  
С.И. Прокопьева города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО и принято  
на заседаниях МО учителей  
начальных классов  
Протокол № 1  
от «03» 09 2018 г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_

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. Пудаева  
«03» 09 2018 г.



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.

Утверждаю:  
и.о директор ГБОУ ООШ № 18

Е.Ю. Пудаева

### Раздел 3. Календарно-тематическое планирование (4 класс)

№ п/пр	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
	<b>Основы знаний (1 ч)</b>			
1.	Правила ОТ при занятиях физической культурой	1		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч)</b>			
2	Встречная эстафета. Инструктаж по О.Т	1		
3	К.р.Бег на скорость (30 м)	1		
4	Бег на скорость(60 м)	1		
5	Круговая эстафета	1		
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости	1		
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге	1		
8	К.р. Кросс(1 км)	1		
	<b>Прыжковая подготовка (4 ч)</b>			
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1		
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1		
11	К.р. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1		
12	Тройной прыжок с места	1		
	<b>Броски большого, метания малого мяча (3 ч)</b>			
13	Броски теннисного мяча в цель	1		
14	Бросок теннисного мяча на дальность	1		
15	Броски набивного мяча из разных и.п.	1		
	<b>Подвижные игры 8 (ч)</b>			
16	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые»	1		
17	Игры «Белые медведи» «Космонавты»	1		
18	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1		
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучука»	1		
20	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде»	1		
21	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	1		
22	Игры «Эстафета зверей» «Метко в цель», «Кузнечик»	1		
23	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты»	1		
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (4 ч)</b>			
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на	1		

	месте			
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1		
26	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком	1		
27	Ведение мяча на месте с низким отскоком	1		
	<b>Основы знаний ( 1 ч )</b>			
1(28)	Развитие физической культуры в России в 17-19 в	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики( 20ч) Акробатические упражнения ( 6 ч )</b>			
2(29)	Инструктаж по ОТ. Кувырок вперед	1		
3(30)	2- 3 кувырка вперед слитно	1		
4(31)	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1		
5(32)	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью	1		
6(33)	Комбинация из ранее изученных элементов.	1		
7(34)	К.р.Акробатическая комбинация	1		
	<b>Снарядная гимнастика ( 7 ч )</b>			
8(35)	Вис завесом , вис на согнутых руках, согнув ноги	1		
9(36)	Вис прогнувшись поднимание ног в висте	1		
10(37)	Опорный прыжок на горку матов	1		
11(38)	Опорный прыжок : вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук	1		
12(39)	К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла	1		
13(40)	Ходьба по бревну большими шагами и выавдами, на носках. Танцевальные шаги	1		
14(41)	К.р. Комбинация на бревне	1		
	<b>Гимнастические упражнения прикладного характера ( 7 ч )</b>			
15(42)	Прыжки со скакалкой	1		
16(43)	Прыжки группами на длинной скакалке	1		
17(44)	Лазание по наклонной скамейке в упор присев	1		
18(45)	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1		
19(46)	Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руках	1		
20(47)	Переноска партнера в парах	1		
21(48)	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
	<b>Основы знаний ( 1 ч )</b>			
1(49)	Современные олимпийское движение	1		
	<b>Лыжные гонки ( 12 ч )</b>			

2(50)	Иструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки	1		
3(51)	Ступающий и скользящий шаг	1		
4(52)	Попеременный двухшажный ход	1		
5(53)	Одновременный одношажный ход	1		
6(54)	Одновременный безшажный ход	1		
7(55)	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом»	1		
8(56)	Прохождение дистанции до 1500 м	1		
9( 57)	Чередование шага и хода на лыжах	1		
10(58)	Торможения и повороты на лыжах	1		
11(59)	Спуск на лыжах с палками « змейкой»	1		
12(60)	Прохождение дистанции 1000м на лыжах	1		
13(61)	Подвижные игры на лыжах	1		
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола( 8 ч)</b>	1		
14(62)	Ведение мяча на месте с низким отскоком	1		
15(63)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
16(64)	Эстафеты с ведением ии передачами мяча. Игра « Подвижная цель»	1		
17(65)	Ловля и передача мяча по кругу. Игра « Снайперы»	1		
18(66)	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1		
19(67)	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	1		
20(68)	Тактические действия в защите и нападении	1		
21(69)	Игра в мини-баскетбол	1		
	<b>Подвижные игры на основе волейбола ( 9 ч)</b>			
22(70)	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу	1		
23(71)	Передача мяча подброшенного партнером	1		
24(72)	Передачи у стены	1		
25(73)	Передача в парах	1		
26(74)	Прием снизу двумя руками	1		
27(75)	Передача мяча , наброшенного партнером через сетку	1		
28(76)	Многократные передачи в стену	1		
29(77)	Передачи в парах через сетку	1		
30( 78)	Двусторонняя игры	1		
	<b>Основы знаний(1 ч)</b>			
1(79)	Правила контроля за физической по ЧСС	1		
	<b>Подвижные игры на основе волейбола(3 ч)</b>			
2(80)	Нижняя прямая подача в стену	1		
3(81)	Нижняя прямая подача с расстояния 5 м	1		
4(82)	Двухсторонняя игра	1		
	<b>Подвижные игры на основе футбола (7 ч)</b>			
5(83)	Ведение мяча	1		

6(84)	Ведение мяча с ускорением	1		
7(85)	Ударом по неподвижному мяча	1		
8(86)	Удар с разбега по катящемуся мячу	1		
9(87)	Остановка катящегося мяча	1		
10(88)	Тактические действия в защите	1		
11(89)	Игра мини-футбол	1		
	<b>Легкая атлетика (13 ч) Беговые упражнения (7 ч)</b>			
12(90)	Бег на скорость 30 м	1		
13(91)	К.р. Бег (60 м)	1		
14(92)	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1		
15(93)	Равномерный бег(6 мин). Развитие выносливости	1		
16(94)	Равномерный бег(7мин). Развитие выносливости	1		
17(95)	Равномерный бег(8мин). Развитие выносливости	1		
18(96)	Кросс ( 1 км)	1		
	<b>Прыжковые упражнения (3 ч)</b>			
19(97)	К.р. Прыжок в длину с места	1		
20(98)	Прыжок в длину с разбега	1		
21(99)	Прыжок в высоту с разбега	1		
	<b>Броски , метание( 3ч)</b>			
22(100)	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1		
23(101)	К.р. Бросок мяча на дальность.	1		
23(102)	Бросок набивного мяча	1		