

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Боброводворская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>«Рассмотрено»</b><br/>Председатель МС<br/> /Дронова Е. В./<br/>Протокол № <u>1</u> от<br/><u>«28» августа</u> 2019 г.</p> | <p><b>«Согласовано»</b><br/>Заместитель директора<br/>МБОУ «Боброводворская<br/>СОШ»<br/> /Е.В.Дронова/<br/><u>«28» августа</u> 2019 г.</p> | <p><b>«Утверждаю»</b><br/>Директор<br/>МБОУ « Боброводворская<br/>СОШ»<br/> /И.Н.Филиппова/<br/>Приказ № <u>185</u> от<br/><u>«30» августа</u> 2019 г.</p>  |
|--|--|--|

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Копцева Виктора Николаевича,  
учителя физической культуры  
первой квалификационной категории  
по учебному предмету «Физическая культура»  
1-4 классы  
Базовый уровень

с. Бобровы-Дворы 2019

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов разработана на основе примерной программы по учебным предметам Министерства образования и науки РФ в двух частях, часть вторая Кондаков А. М., Кезина Л. П., Москва «Просвещение» 2011г. и рабочей программы по физической культуре (стандарты второго поколения), автор В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2013 г.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Курс «Физическая культура» изучается ч 1 по 4 класс из расчета 2 ч в неделю (всего 270 часов): в 1 классе - 66 ч, во 2 классе – 68 ч, в 3 классе – 68 ч, в 4 классе -68 ч.

### **Изменения, внесенные в рабочую программу:**

**1,2 класс:** изменений нет, рабочая программа соответствует авторской

**3,4 класс:** в связи с отсутствием материально - технической базы для проведения уроков плавания в 3 четверти, 10 часов, отведенных на раздел «Плавание» добавляются к разделу «Подвижные и спортивные игры».

### **УМК:**

В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012 г.

Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2013 г.

### **Формы занятий, используемые при обучении физической культуры следующие:**

- учебные и учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные консультации и задания;
- внеклассная и внешкольная работа

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

#### ***Личностные результаты:***

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

#### ***Метапредметные результаты:***

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета,

базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса и др.), показателями развития основных физических качеств.

**Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»**

**1 класс**

***1. Знания о физической культуре. 4 ч***

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений, как её измерять, как оказывать 1 медицинскую помощь при травмах.

***2. Гимнастика с элементами акробатики. 20 ч***

Выполнять строевые упражнения на месте, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 сек на скорость, подтягиваться, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке, по канату, прыгать со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, выполнять упражнения на координацию, гибкость, с малыми мячами, на матах, с гимнастическими скамейками и на них.

***3. Легкая атлетика. 16 ч***

Выполнять технику высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м, выполнять челночный бег 3 по 10 м, метание на дальность и точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту, броски набивного мяча, пробегать 1 км.

***4. Лыжная подготовка. 8 ч***

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км и обгонять друга друга, подниматься на склон, а также спускаться, играть в подвижную игру на лыжах «накаты».

***5. Подвижные игры. 18 ч***

Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Флаг на башне», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Медведи и пчелы», «Салки на снегу», «Охотник и утки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи, вороны, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, техника ведения мяча, участвовать в эстафетах.

**2 класс**

***1. Знания о физической культуре. 4 ч***

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на

жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений, как её измерять, как оказывать 1 медицинскую помощь при травмах.

### ***2. Гимнастика с элементами акробатики. 21 ч***

Выполнять строевые упражнения на месте, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 сек на скорость, подтягиваться, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке, по канату, прыгать со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, выполнять упражнения на координацию, гибкость, с малыми мячами, на матах, с гимнастическими скамейками и на них.

### ***3. Легкая атлетика. 18 ч***

Выполнять технику высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м, выполнять челночный бег 3 по 10 м, метание на дальность и точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту, броски набивного мяча, пробегать 1 км.

### ***4. Лыжная подготовка. 12 ч***

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км и обгонять друг друга, подниматься на склон, а также спускаться, играть в подвижную игру на лыжах «накаты».

### ***5. Подвижные игры. 13 ч***

Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Флаг на башне», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Медведи и пчелы», «Салки на снегу», «Охотник и утки», «Земля, вода, воздух», «Воробы, вороны, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, техника ведения мяча, участвовать в эстафетах.

## **3 класс**

### ***1. Знания о физической культуре. 4 ч***

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах, органах чувств, объяснять, что такое «пас» и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка, методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приемы пищи и питьевой режим, правила спортивной игры в волейбол.

### ***2. Гимнастика с элементами акробатики. 21 ч***

Выполнять строевые упражнения на месте, выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища, подтягивание на перекладине, выполнять разминку в движении и на месте, запоминать временные отрезки, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке, по канату, прыгать со скакалкой в тройках, проходить станции круговой тренировки, выполнять упражнения на координацию, гибкость, с малыми мячами, на матах, с гимнастическими скамейками и на них.

### ***3. Легкая атлетика. 18 ч***

Выполнять технику высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м, выполнять челночный бег 3 по 10 м, метание на дальность и точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту, броски набивного мяча, пробегать 1 км.

### ***4. Лыжная подготовка. 12 ч***

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты, тормозить «плугом», проходить дистанцию 1,5 км и обгонять друг друга, подниматься на склон, спускаться в основной стойке и низкой, передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

### **5. Подвижные и спортивные игры. 13 ч**

Давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, водить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами выполнять футбольные упражнения, ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой, бросать мяч в баскетбольное кольцо. Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Флаг на башне», «Волк во рву», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Штурм», «Ловля обезьян», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Медведи и пчелы», «Салки на снегу», «Охотник и утки», «Земля, вода, воздух», участвовать в эстафетах, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

### **4 класс**

1. **«Знания о физической культуре». 5 ч.** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

2. **«Гимнастика с элементами акробатики». 20 ч.** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесой одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

2. **«Легкая атлетика». 18 ч.** - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег. метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «лот груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

3. **«Лыжная подготовка». 12 ч.** — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон чполуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

4. **«Подвижные и спортивные игры». 13 ч.** — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне»,

«Бросай далеко, собирай быстрее». «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки». «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами». «Салки и мяч». «Ловишка с мешочком на голове». «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в иель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол)

### Планирование учебного материала по четвертям

#### 1 класс

| Раздел программы                   | Количество часов |                      |           |           |           |
|------------------------------------|------------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                    | общее            | По учебным четвертям |           |           |           |
|                                    |                  | 1                    | 2         | 3         | 4         |
| Знания о физической культуре       | <b>4</b>         | 1                    | 1         | 1         | 1         |
| Гимнастика с элементами акробатики | <b>21</b>        | 4                    | 13        | 1         | 3         |
| Легкая атлетика                    | <b>18</b>        | 7                    | -         | 3         | 8         |
| Лыжная подготовка                  | <b>10</b>        | -                    | -         | 10        | -         |
| Подвижные игры                     | <b>13</b>        | 4                    | 1         | 3         | 5         |
| <b>Всего</b>                       | <b>66</b>        | <b>16</b>            | <b>15</b> | <b>18</b> | <b>17</b> |

#### 2 класс

| Раздел программы                   | Количество часов |                      |           |           |           |
|------------------------------------|------------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                    | общее            | По учебным четвертям |           |           |           |
|                                    |                  | 1                    | 2         | 3         | 4         |
| Знания о физической культуре       | <b>4</b>         | 1                    | 1         | 1         | 1         |
| Гимнастика с элементами акробатики | <b>21</b>        | 4                    | 13        | 1         | 3         |
| Легкая атлетика                    | <b>18</b>        | 7                    | -         | 3         | 8         |
| Лыжная подготовка                  | <b>12</b>        | -                    | -         | 12        | -         |
| Подвижные игры                     | <b>13</b>        | 4                    | 1         | 3         | 5         |
| <b>Всего</b>                       | <b>68</b>        | <b>16</b>            | <b>15</b> | <b>20</b> | <b>17</b> |

#### 3 класс

| Раздел программы | Количество часов |
|------------------|------------------|
|------------------|------------------|

|                                    | общее     | По учебным четвертям |           |           |           |
|------------------------------------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                    |           | 1                    | 2         | 3         | 4         |
| Знания о физической культуре       | <b>4</b>  | 1                    | 1         | 1         | 1         |
| Гимнастика с элементами акробатики | <b>21</b> | 4                    | 13        | 1         | 3         |
| Легкая атлетика                    | <b>18</b> | 7                    | -         | 3         | 8         |
| Лыжная подготовка                  | <b>12</b> | -                    | -         | 12        | -         |
| Подвижные и спортивные игры        | <b>13</b> | 4                    | 1         | 3         | 5         |
| <b>Всего</b>                       | <b>68</b> | <b>16</b>            | <b>15</b> | <b>20</b> | <b>17</b> |

**4 класс**

| Раздел программы                   | Количество часов |                      |           |           |           |
|------------------------------------|------------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                    | общее            | По учебным четвертям |           |           |           |
|                                    |                  | 1                    | 2         | 3         | 4         |
| Знания о физической культуре       | <b>5</b>         | 1                    | 2         | 1         | 1         |
| Гимнастика с элементами акробатики | <b>20</b>        | 4                    | 12        | 1         | 3         |
| Легкая атлетика                    | <b>18</b>        | 7                    | -         | 3         | 8         |
| Лыжная подготовка                  | <b>12</b>        | -                    | -         | 12        | -         |
| Подвижные и спортивные игры        | <b>13</b>        | 4                    | 1         | 3         | 5         |
| <b>Всего</b>                       | <b>68</b>        | <b>16</b>            | <b>15</b> | <b>20</b> | <b>17</b> |