

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету  
«Физическая культура»**

**1-4 классы  
Базовый уровень**

# 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

## *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

## *Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

## *Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной

дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## 2.Содержание учебного предмета

№	Тема	Содержание учебного предмета
1	Подвижная игра с элементами спорта: Лапта (6ч)	Знать инструкцию по ТБ при игре в «Лапту», знать правила игры. Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Броски мяча.
2	Спортивные игры: футбол (12ч)	Техника безопасности во время игры. Правила игры. Умение взаимодействовать в игровых ситуациях. Остановки передачи и удары по мячу. Ведение мяча.
3	Лёгкая атлетика (27ч)	<p>1. Осваивать выполнение прыжка в длину с места. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Описывать технику выполнения. Уметь исправлять характерные ошибки.</p> <p>2. Осваивать выполнение прыжка в длину с разбега. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Описывать технику выполнения. Уметь исправлять характерные ошибки.</p> <p>3. Осваивать выполнение метания мяча на дальность и на точность. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Описывать технику выполнения. Уметь исправлять характерные ошибки.</p> <p>4. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>5. Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. 6.Осваивать бег по пресеченной местности. Бег на выносливость. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Осваивать техника выполнения бега с ускорением. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега.</p> <p>7. Осваивать выполнение прыжка в высоту с разбега. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Описывать технику выполнения. Уметь исправлять характерные ошибки.</p>
4	Гимнастика (15ч), строевые упражнения в процессе уроков.	<p>1. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.</p> <p>2. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>3. Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.</p> <p>4. Осваивать технику кувырка назад. Выявлять характерные ошибки в</p>

		<p>выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения</p> <p>5. Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>6. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>7. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>8. Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>9. Осваивать технику выполнения гимнастического колеса. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>10. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений на бревне. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p>
5	Подвижные игры с эл спорта: Тэг-регби (6ч)	<p>1. Краткий обзор истории развития, разновидность регби: ТЭГ-РЕГБИ, ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ, РЕГБИ-7.). Состав команды. Экипировка игроков. Рассказывать и понимать амплуа игроков, месторасположение на поле.</p> <p>2. Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке. «Спрямять» бег, убежать по дуге.</p> <p>3. Учебно-тренировочные игры и упражнения в ТЭГ-РЕГБИ (чучело, следи за лидером, один в два , один в три, змейка, веер и др.)</p> <p>4. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
6	Лыжи (14ч)	<p>1. Техника безопасности и правила дорожного движения на занятиях лыжами.</p> <p>2. Подбор индивидуального инвентаря.</p> <p>3. Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>4. Повороты; спуски; подъемы; торможения.</p> <p>5. Развитие координационных способностей.</p>
7	Подвижные игры (10ч)	<p>1. Техника безопасности и правила поведения и взаимодействия в игровом процессе.</p> <p>2. Подвижные игры: вышибалы, перестрелка, выше ноги от земли,</p>

		пятнашки, день и ночь, совушка сова, два мороза и т.д.
8	Спортивные игры: баскетбол (12ч)	Правила игры. Игровое взаимодействие. Стойки и передвижения игрока. Виды ведения мяча. Виды передач мяча. Броски мяча.
9	Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура</li> <li>2. Из истории физической культуры</li> <li>3. Физические упражнения</li> <li>4. Самостоятельные занятия</li> <li>5. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовки</li> <li>6. Самостоятельные игры и развлечения</li> <li>7. Физкультурно-оздоровительная деятельность</li> </ol>

**Тематическое планирование  
(1 классы)**

Мес яц	№ учеб .нед ели	Тема	Кол- во часов	Формы текущего контроля и промеж.аттес тации	Дано часов факт ич.	Формы текущего контроля и промеж.аттес тации	Примеч.
сен	1	Подвижная игра с эл спорта: Лапта	6				
	2						
	3	Спортивные игры: футбол	12				
	4						
окт.	5						
	6						
	7	Лёгкая атлетика	27				
	8						
	9			Недиф. зачет			
ноя	10						
	11						
	12						
дек	13						
	14						
	15						
	16	Гимнастика	15	Недиф. зачет			
январь	17						
	18						
	19						
фев	20						
	21	Подвижные игры с эл спорта: Тэг-регби	6				
	22						
	23	Льжи	11				
март	24						
	25						
	26			Недиф. зачет			

апр	27						
	28	Подвижные игры	10				
	29						
	30						
май	31						
	32	Спортивные игры: баскетбол	12				
	33						
	34			Недиф. зачет			



## Тематическое планирование (2-3 классы)

Мес яц	№ учеб .нед ели	Тема	Кол- во часов	Формы текущего контроля и промеж.ат тестации	Дано часов фактич.	Формы текущего контроля и промеж.аттест ации	Примеч.
сен	1	Подвижная игра с элементами спорта: Лапта	6				
	2			Сдача нормативов			
	3	Спортивные игры: футбол	12				
	4						
окт.	5			Сдача нормативов			
	6						
	7	Лёгкая атлетика	27				
	8			Сдача нормативов			
	9			Диф. зачёт			
ноя	10						
	11			Сдача нормативов			
	12						
дек	13			Сдача нормативов			
	14						
	15			Сдача нормативов			
	16	Гимнастика	15	Диф. зачёт			
январь	17						
	18			Сдача нормативов			
	19						
фев	20						
	21	Подвижные игры с эл спорта: Тэг-регби	6	Сдача нормативов			
	22						
	23	Лыжи	14	Сдача нормативов			

март	24						
	25						
	26			Диф. зачёт			
апр	27			Сдача нормативов			
	28	Подвижные игры	10				
	29						
	30			Сдача нормативов			
май	31						
	32	Спортивные игры: баскетбол	12				
	33			Сдача нормативов			
	34			Диф. зачёт			