

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРОМСКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕ-ФЕДОТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО К УТВЕРЖДЕНИЮ  
решением педагогического совета  
от 30.08.2017 г.  
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
М. Н. Кочергина  
Приказ № 20/4 от 30.08.2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ 1-4 класс  
(начальное общее, основное общее образование, класс)

Количество часов 405

Учитель Пензев Евгений Анатольевич

СОГЛАСОВАНО  
и. о. зам. директора по УВР  
С. А. Аладурова  
« 30 » 08 20 17 г.

д. Федотово, 2017 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1 -11 классы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2010, рабочей программы по физической культуре 1-4 кл. : автор В.И.Лях. 2011г.)

Предмет Физическая культура входит в образовательную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»

Физическая культура -обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте от 4 декабря 2007г.№ 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном ФГОС. Данная программа создавалась с учетом того. Что система физического воспитания, объединяющая урочные , внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом , должны создаваться максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических. но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- ❖ - укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- ❖ -формирование первоначальных умений саморегуляции.
- ❖ -развитие координационных и кондиционных способностей.
- ❖ - формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- ❖ - приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- ❖ - воспитание морально-волевых качеств;
- ❖ - воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- ❖ - обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- ❖ - развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

- ❖ -воспитание дисциплинированности , доброжелательного отношения к товарищам, честности. отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье. Совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития. Двигательной подготовленности. Особенности развития психических свойств и качеств . соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю-99 часов в 1 классе и в 2-4 классах по 102 часа.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

В приказе было указано: « третий час учебного предмета» Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности развитие физических качеств обучающихся , внедрение современных систем физического воспитания. Курс рассчитан на 34 учебных недели.

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

#### **В результате изучения учебного предмета учащиеся научатся:**

- Особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- Способам и особенностям движений и передвижений человека, роли и значению психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- Работе скелетных мышц, системе дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, и способам простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Выполнению движений, роли зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- Терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- Физическим качествам и общим правилам их тестирования;

- Общим и индивидуальным основам личной гигиены, правилам использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержанию достойного внешнего вида;
- Предотвращать травматизм на занятиях физической культуры.

**В результате изучения учебного предмета учащиеся получают возможность научиться:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*-В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

## Содержание учебного предмета

	<b>Базовая часть</b>	91	94	94	94
1	Основы знаний	4	4	4	4
2	Физическое совершенствование:				
	– гимнастика с основами акробатики	20	20	20	20
	– легкая атлетика	26	26	26	26
	– лыжные гонки	17	20	20	20
	– подвижные игры	24	24	24	24
	<b>Вариативная часть</b>	8	8	8	8
1	Настольный теннис	8	8	8	8
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов
1	Теоретический урок. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1
Лёгкая атлетика-14 часов		
2-3	Освоение навыков бега	2
4	Спринтерский бег	1
5	Освоение навыков прыжков	1
6-7	Прыжки в длину с разбега	2
8-10	Длительный бег	3
11-13	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
14-15	Кросс 300 метров	2
Подвижные игры-12 часов		
16-17	Т.Б. при занятиях подвижными играми. П. И. Прыгающие воробушки	2
18-19	П.И. Зайцы в огороде	2

20-21	П.И. Метко в цель	2
22-23	П.И. Пятнашки	2
24-25	П.И. Кто дальше бросит	2
26-27	П.И. Лисы и куры	2
Гимнастика -20 час		
28	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Теоретический урок. «Что такое физическая культура»	1
29	Строевые упражнения	1
30-33	Акробатические упражнения, кувырок вперёд , стойка на лопатках согнув ноги.	4
34-37	Опорные прыжки, Перелезание через гимнастический козел	4
38-40	Упражнения в равновесии на гимнастич. скамейке	3
41-43	Упражнения в лазанье и перелезании	3
44-46	Развитие гибкости	3
47-48	Упражнения со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой.	2
49	Теоретический урок. Современные Олимпийские игры	1
Лыжная подготовка-17 ч.		
50	Требования к одежде и обуви во время занятий .Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж	1
51-52	Ступающий шаг без палок	2
53-54	Ступающий шаг с палками	2
55-56	Скользящий шаг без палок	2
57-58	Скользящий шаг с палками	2
59-60	Спуски с пологих склонов	2
61-62	Подъём наискось «полуёлочкой»	2
63-64	Повороты переступанием на месте	2
65-66	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	2
Настольный теннис-8 ч.		
67	Т.Б. при занятиях настольным теннисом. Хватка ракетки и игровая стойка	1
68-69	Набивание мяча	2

70-72	Удар откидкой слева	3
73-74	Учебная игра	2
75	Теоретический урок. Твой организм	1
Лёгкая атлетика- 12 ч.		
76-78	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой.Спринтерский бег	3
79-81	Прыжки в длину с разбега	3
82-84	Длительный бег	3
85-86	Метание малого мяча	2
87	Кросс-300 м.	1
Подвижные игры -12 ч.		
88-89	Т.Б. при занятиях подвижными играми. П. И.Прыгающие воробушки	2
90-91	П.И. Зайцы в огороде	2
92-93	П.И. Метко в цель	2
94-95	П.И. Пятнашки	2
96-97	П.И. Кто дальше бросит	2
98-99	П.И. Лисы и куры	2

## 2 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов
1	Теоретический урок. Сердце и кровеносные сосуды.	1
Лёгкая атлетика- 14 ч.		
2-4	Т.Б. при занятиях по легкой атлетике Спринтерский бег	3
5-7	Прыжки в длину с разбега	3
8-10	Длительный бег	3
11-13	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
14-15	Кросс 300 метров	2
Подвижные игры-12 часов		
16-17	Т.Б. при занятиях по подвижным играм. П. И.Прыгающие воробушки	2
18-	П.И. Зайцы в огороде	2

19		
20-21	П.И. Метко в цель	2
22-23	П.И. Пятнашки	2
24-25	П.И. Кто дальше бросит	2
26-27	П.И. Лисы и куры	2
28	Теоретический урок. Органы чувств	1
Гимнастика -20 час		
29	Т.Б. при занятиях по гимнастике Строевые упражнения	1
30-33	Акробатические упражнения, кувырок вперёд , стойка на лопатках согнув ноги.	4
34-37	Опорные прыжки, Перелезание через гимнастический козел	4
38-40	Упражнения в равновесии на гимнастич. скамейке	3
41-43	Упражнения в лазанье и перелезании	3
44-46	Развитие гибкости	3
47-48	Упражнения со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой.	2
49	Теоретический урок. Личная гигиена	1
Лыжная подготовка-20 ч.		
50	Требования к одежде и обуви во время занятий .Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж	1
51-52	Ступающий шаг без палок	2
53-54	Ступающий шаг с палками	2
55-56	Скользящий шаг без палок	2
57-58	Скользящий шаг с палками	2
59-62	Спуски с пологих склонов	4
63-65	Подъём наискось «полуёлочкой»	3
66-67	Повороты переступанием на месте	2
68-69	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	2
Настольный теннис-8 ч.		
70	Хватка ракетки и игровая стойка	1
71-72	Набивание мяча	2
73-75	Удар откидкой слева	3



76-77	Учебная игра	2
78	Теоретический урок .Закаливание	1
Лёгкая атлетика- 12 ч.		
79-81	Спринтерский бег	3
82-84	Прыжки в длину с разбега	3
85-87	Длительный бег	3
88-89	Метание малого мяча	2
90	Кросс-300 м.	1
Подвижные игры -12 ч.		
91-92	П. И.Прыгающие воробушки	2
93-194	П.И. Зайцы в огороде	2
95-96	П.И. Метко в цель	2
97-98	П.И. Пятнашки	2
99-100	П.И. Кто дальше бросит	2
101-102	П.И. Лисы и куры	2

### 3 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов
1	Теоретический урок. Мозг и нервная система.	1
Лёгкая атлетика- 14 ч.		
2-4	Т.Б. при занятиях по л\атлетике Спринтерский бег	3
5-7	Прыжки в длину с разбега	3
8-10	Длительный бег	3
11-13	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
14-15	Кросс 300 метров	2
Подвижные игры-12 часов		
16-17	Т.Б. при занятиях по подвижным играм. П. И.Прыгающие воробушки	2
18-19	П.И. Зайцы в огороде	2
20-21	П.И. Метко в цель	2

22-23	П.И. Пятнашки	2
24-25	П.И. Кто дальше бросит	2
26-27	П.И. Лисы и куры	2
28	Теоретический урок. Органы чувств	1
Гимнастика -20 час		
29	Т.Б. при занятиях по гимнастике Строевые упражнения	1
30-33	Акробатические упражнения, кувырок вперёд , стойка на лопатках согнув ноги.	4
34-37	Опорные прыжки, Перелезание через гимнастический козел	4
38-40	Упражнения в равновесии на гимнастич. скамейке	3
41-43	Упражнения в лазанье и перелезании	3
44-46	Развитие гибкости	3
47-48	Упражнения со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой.	2
49	Теоретический урок. Личная гигиена	1
Лыжная подготовка-20 ч.		
50	Требования к одежде и обуви во время занятий .Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж	1
51-52	Ступающий шаг без палок	2
53-54	Ступающий шаг с палками	2
55-56	Скользящий шаг без палок	2
57-58	Скользящий шаг с палками	2
59-62	Спуски с пологих склонов	4
63-65	Подъём наискось «полуёлочкой»	3
66-67	Повороты переступанием на месте	2
68-69	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	2
Настольный теннис-8 ч.		
70	Хватка ракетки и игровая стойка	1
71-72	Набивание мяча	2
73-75	Удар откидкой слева	3
76-77	Учебная игра	2
78	Теоретический урок .Закаливание	1
Лёгкая атлетика- 12 ч.		

79-81	Спринтерский бег	3
82-84	Прыжки в длину с разбега	3
85-87	Длительный бег	3
88-89	Метание малого мяча	2
90	Кросс-300 м.	1
91-92	П. И. Прыгающие воробушки	2
93-194	П.И. Зайцы в огороде	2
95-96	П.И. Метко в цель	2
97-98	П.И. Пятнашки	2
99-100	П.И. Кто дальше бросит	2
101-102	П.И. Лисы и куры	2

#### 4 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов
1	Теоретический урок. . Тренировка ума и характера	1
Лёгкая атлетика-14 часов		
2-4	Т.Б. при занятиях по л\атлетике Спринтерский бег	3
5-7	Прыжки в длину с разбега	3
8-10	Длительный бег	3
11-13	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
14-15	Кросс -500 метров	2
Подвижные игры-12 часов		
16-17	Т.Б. при занятиях по подвижным играм. П.И. Салки – догонялки, салки « ноги от земли»	2
18-19	П.И. Мышеловка	2
20-21	П.И. Метко в цель	2
22-23	П.И. Пятнашки	2
24-25	П.И. Космонавты	2
26-	П.И. Охотники и утки	2

27		
28	Теоретический урок. Органы дыхания. Т.Б. при занятиях по гимнастике	1
Гимнастика -20ч		
29	Строевые упражнения	1
30-33	Акробатические упражнения, кувырок вперёд , стойка на лопатках , мост из положения лежа.	4
34-37	Опорные прыжки, , вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук	4
38-40	Упражнения в равновесии на гимнастической. скамейке	3
41-43	Упражнения в лазанье и перелезание	3
44-46	Развитие гибкости	3
47-48	Упражнения со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой.	2
49	Теоретический урок. Самоконтроль Т.Б. по лыжной подготовке	1
Лыжная подготовка-20 ч.		
50-53	Попеременный двухшажный ход б	4
54-57	Спуски с пологих склонов	4
58-60	Подъём наискось «полуёлочкой»	3
61-64	Торможение «плугом»	4
65-66	Повороты переступанием в движении	2
67-69	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	3
Настольный теннис-8 ч.		
70	Т.Б. при занятиях настольным теннисом.Хватка ракетки и игровая стойка	1
71-72	Набивание мяча	2
73-75	Удар откидкой слева	3
76-77	Учебная игра	2
78	Теоретический урок. . Первая помощь при травмах Т.Б. легкой атлетикой занятиях	1
79-81	Спринтерский бег	3
82-84	Прыжки в длину с разбега	3

85-87	Длительный бег	3
88-89	Метание малого мяча	2
90	Кросс-500 м.	1
Подвижные игры -12 ч.		
91-92	Т.Б.при занятиях подвижными играми П. И.Салки догонялки, салки «ноги от земли»	2
93-94	П.И. Мышеловка	2
95-96	П.И. Метко в цель	2
97-98	П.И. Пятнашки	2
99-100	П.И. Прыгающие воробушки	2
101-102	П.И. Охотники и утки	2

### Контрольно- измерительные материалы

#### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: высокая перекладина мальчики, низкая перекладина –девочки кол.раз	7	1	2-3	4 и более			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		7				2 и ниже	4-8	12 и выше	
		8				3	6-10	14	
		9				3	7-11	16	
		10				4	8-13	18	