

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.  
ПЕТРОПАВЛОВСКОЕ»**

**Рассмотрено**  
на заседании ШМО  
Протокол №1  
от «29».08. 2023 г.

**Согласовано**  
заместитель директора по УВР  
Е.И. Березовская

**«Утверждаю»**  
директор школы  
Е.В.Тараканова  
Приказ № 87-О  
от «29» 08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1-4 классы**

Учитель: Тараканова Н.Ю.

с. Петропавловское  
2023 г.

Рабочая программа учебного предмета «Литературное чтение» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Средняя школа с. Петропавловское» с учетом программ, включенных в ее структуру

### **Планируемые результаты**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физ. пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 класс

*Знания о физической культуре.*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и правила его составления и соблюдения.

*Физическое совершенствование.*

*Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)

Лёгкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс**

*Знания о физической культуре.*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований  
Зарождение Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.*

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

*Физическое совершенствование.*

*Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; с обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3 класс**

*Знания о физической культуре.*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*Способы самостоятельной деятельности.*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование.*

*Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 класс**

*Знания о физической культуре.*

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### *Физическое совершенствование.*

*Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»

Лёгкая атлетика.

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **Тематическое планирование по физической культуре в 1 классе**

1 класс /99час/

<b>№</b>	<b>Разделы и тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Возможности использования ЦОР, ЭОР</b>
1	Лёгкая атлетика	11	
2	Подвижные игры	18	
3	Гимнастика с основами акробатики	18	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
4	Лыжная подготовка	18	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.

5	Подвижные игры на основе баскетбола	24	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
6	Лёгкая атлетика	10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.

### Тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

2 класс /102час/

№	Разделы и тема	Кол-во часов	Возможности использования ЦОР, ЭОР
Раздел 1. Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная физическая культура (58час.)			
1	Лёгкая атлетика	11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
2	Подвижные игры	18	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
3	Гимнастика с основами акробатики	18	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
4	Лыжная подготовка	21	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
5	Лёгкая атлетика	10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.

### Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе

3 класс /102час/

№	Разделы и тема	Кол-во часов	Возможности использования ЦОР, ЭОР
1	Лёгкая атлетика	11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
2	Подвижные игры	18	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
3	Гимнастика с основами акробатики	18	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
4	Лыжная подготовка	21	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
6	Лёгкая атлетика	10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.

### Тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

4 класс /102час/

<b>№</b>	<b>Разделы и тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Возможности использования ЦОР, ЭОР</b>
1	Лёгкая атлетика	11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
2	Подвижные игры	18	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
3	Гимнастика с основами акробатики	18	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
4	Лыжная подготовка	21	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.
6	Лёгкая атлетика	10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> видеоролики и иллюстративный материал.