

Муниципальное образование – городской округ  
город Рязань Рязанской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Рязани «Лицей №4»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании  
методического объединения  
учителей-предметников  
Протокол № 4  
от 10 июня 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
заместитель директор  
по методической работе  
*Л.В. Попова*  
Л.В. Попова  
Протокол № 4  
от 15 июня 2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МАОУ  
г. Рязани «Лицей №4»  
*Н.И. Ширенина*  
Н.И. Ширенина  
Приказ № 102-Д  
от 26.06.2020 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**

Уровень образования:  
начальное общее образование:

**2 А**

учитель: Кривоченко Т.А.,  
учитель первой квалификационной категории

**2 Б**

учитель: Шабунин С. Н.,  
учитель высшей квалификационной категории

**Количество часов: 70 ч**

**2020-2021 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2012.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно –нравственное , социальное ,личностное и интеллектуальное развитие обучающихся ,создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влияние на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

-развитие основных физических качеств : силы, быстроты, выносливости, координации движений ,гибкости;

--обучение физическими упражнениями из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижными играми и техническими действиями спортивных игр, входящих в школьную программу;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

-приобретение в области физической культурой знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

-обучение простейшими способами контроля за физической нагрузкой ,отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному ) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов , из них в 1 классе 66 ч ( 2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2,3 и 4 классах 68 ч ( 2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Кроме того , предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры . Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объёме общей недельной нагрузки (не менее 2-х учебных занятий физической культурой в неделю при 5-ти дневной учебной неделе и 1 занятие в рамках внеурочной деятельности и 3-х учебных занятий физической культурой в неделю при 6-ти дневной учебной неделе. На основании приложения к письму министерства образования и молодёжной политики Рязанской области от 02.03.2020 № Ощ /12-1885 и методических рекомендаций по формированию учебных планов образовательных организаций Рязанской, реализующих программы начального , основного и среднего общего образования в соответствии с требованиями ФГОС на 2020-2021 учебный год. Рабочие программы разработаны на 2 часа, 1 час внеурочная деятельность.

## Содержание учебного предмета

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
ТБ.Знания о физической культуре	в процессе урока				
Лёгкая атлетика	16	8	0	0	8
Кроссовая подготовка	8	6			2
Гимнастика с элементами акробатики	11	0	11	0	0
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные и спортивные игры	21	4	3	8	6
Всего	68	18	14	20	16

## Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своими сверстниками и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов..;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела)

-бережное обращения с оборудованием и инвентарем.

### **Структура курса**

Структура и содержание курса учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствуют основным направлениям развития познавательной активности человека : знания о природе, знания о человеке, знания об обществе. Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлением о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие , всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Содержание курса**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей : базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуре. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся , с учетом особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей : уроки физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного , внеурочного, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

## **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой . История развития физической культуры в России XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузке по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению выделены отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма.

## **Способы физкультурной деятельности .**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплекса утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

Подвижные игры во время прогулок; правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела . Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение ЧСС во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций.

## **Физическое совершенствование.**

**Гимнастика с основами акробатики:** Организующие команды и приемы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладного характера.

**Легкая атлетика:** бег, прыжки, метание, низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, развитие быстроты, выносливости силовых способностей.

**Лыжные гонки:** организующие команды и приемы, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты, спуски, подъёмы, торможение.

**Подвижные игры:** «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «змейка», «Пятнашки», « Чай – чай выручай», «Кто дальше бросит» , « Третий Лишний», «Пионербол»; спортивные игры : футбол, волейбол, баскетбол, волейбол.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

#### **Знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время урока, профилактика травматизма;

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге , прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, ушибах.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчи ки	Девочк и
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000м	Без учёта времени	
К координации	Челночный бег 3x10м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	11,0	11,3	11,6	11,5	12,0	12,3
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 140	130 – 135	129 – 117
Наклон туловища в положении	7	6	4	12	9	6



Сидя ,ноги вместе.см						
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	15	10	6	10	6	3
Бег 30 м с высокого старта, с	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол- во раз	19	17	13	17	14	11
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Бег 1000 м	Без учета времени					

## Календарно-Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика 14ч(1 четверть 27часов)</b>			
1	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике	в процессе уроков	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. Метании. Сообщение о режиме дня школьника. Виды Лёгкой атлетики. История л/а
2	Ходьба и спринтерский бег	4	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы ,ходьба спиной вперёд, ходьба в приседе, Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением , с изменяющимся направлением движения ( змейкой , по кругу, спиной вперёд), из разных исходных положений и с разным положение рук. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Отрезки 30м, 60 м . Спринтерский бег. Эстафетный бег по кругу.
3	Прыжки	2	Прыжки на месте ( на одной ноге , с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад , левым и правым боком , в длину и высоту с места ; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё; в длину и высоту с прямого разбега , согнув ноги.
4	Метание мяча	2	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из положения сидя. Метание набивных мячей одной рукой . метание набивного мяча из разных положений и различными

			способами. Современное Олимпийское движение
5	Кроссовая подготовка	6	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности .Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности .Кросс 1 км. 6,7,8,9 минутный бег .
<b>Подвижные игры 4 ч (1 четверть)</b>			
6	Техника безопасности на уроке подвижных игр	в процессе уроков	ТБ на уроке в помещении. Требования безопасности перед началом урока. Работа с предметами и инвентарем. Понятия о двигательных качествах. Виды подвижных игр. - не бросать мяч в голову играющих; смотреть в направлении своего движения; -исключать резкие стопорящие остановки; - во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться - нельзя толкать в спину впереди бегущих.
7	Подвижные игры	6	Игры : « Шишки, Жёлуди , орехи» , « День и ночь», «У медведя во рву» ,Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Приём мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх, передача мяча через сетку ( передача двумя руками сверху) . Передача мяча после перемещения вправо, вперёд, в парах на месте. Ловля и передача мяча на месте в круге, от груди , от плеча , в парах. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике.
<b>Гимнастика 11 ч (2 четверть 21 ч)</b>			
8	Техника безопасности на уроке гимнастики	в процессе уроков	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатики. Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Спортивные снаряды. История Советской гимнастики.

9	Акробатика. Строевые упражнения	4	Техника безопасности на уроке. Упоры ( присев , лёжа, согнувшись , лёжа сзади), седы на пятках, углом. Группировки из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке .Перекаты назад из седа в группировке и обратно , перекаты из упора присев назад и боком. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев .Мост из положения лёжа на спине , акробатические комбинации, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения
10	Опорный прыжок	4	С небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях , переход в упор присев и соскок вперед..
11	Висы,лазание	3	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси.
<b>Подвижные и спортивные игры 3ч (2 четверть)</b>			
12	Подвижные игры	3	«Шишки ,жёлуди, орехи», «День и Ночь», «У Медведя во рву», « Заяц без логова». «Удочка», «Через кочки и пенёчки»
<b>Лыжная подготовка 12ч ( 3 четверть 30 часов)</b>			
13	Техника безопасности на лыжах без палок	в процессе уроков	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Как правильно подобрать инвентарь, температурный режим. Соблюдения дистанции. Зимние виды спорта.
14	Лыжная подготовка	12	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Дыхание при ходьбе на лыжах. Повороты на месте вокруг носков. «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!».Передвижение в колонне с лыжами .Передвижение ступающим и скользящим шагом .Ходьба на лыжах 1км. Передвижение скользящим шагом без палок. Одновременным

			двухшажным ходом , с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным . Подъём на склон наискось. Торможение плугом. Спуск со склона в низкой стойке. Подъём на склон лесенкой. Передвижение в строю.
<b>Подвижные и спортивные игры 8ч (3 четверть)</b>			
15	Подвижные игры на основе пионербола	2	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.. Передача мяча одной рукой от плеча. Ловля двумя руками .Броски двумя руками из за головы.
16	Подвижные игры на основе баскетбола	6	Ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте ( мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой). Передача мяча снизу , от груди, от плеча. Приём мяча снизу двумя руками , передача мяча сверху двумя руками вперёд в верх. бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Эстафета с баскетбольными мячами.
<b>Легкая атлетика10 ч ( 4 четверть 24 часа)</b>			
17	Ходьба, спринтерский бег	3	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные бег упр. Встречные эстафеты. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование . Бег 60м с максимальной скоростью. Определение результатов в спринтерском беге. Бег по кругу на скорость.
18	Прыжки в длину с разбега	3	Специальные беговые упражнения, Разнообразные прыжки и многоскоки, Прыжки на одной ноге на двух. Прыжки на скакалке
19	Метание	2	Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность с место , с двух шагов.

20	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	2	Равномерный бег. Преодоление препятствий. 5 минутный бег. Терминология кроссового бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.
<b>Подвижные игры на основе Вышибал 6 ч</b>			
21	Вышибалы	6	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с правилами игры. Развитие координационных способностей.
22	Всего по программе	68 часов (2 часа в неделю)	
23	Всего по учебному плану	70 часов	