

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Новопокровская начальная общеобразовательная школа № 33

Принято на МО  
МКОУ Новопокровская НОШ № 33  
Протокол № 1  
от 30.08. 2021 г.



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор МКОУ Новопокровская НОШ № 33  
В.В.Алексеева  
Приказ № 5  
от 30.08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учителя:  
Алексеева Валентина Викторовна  
Санникова Татьяна Ивановна

2021 г.

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Новопокровская начальная общеобразовательная школа № 33**

**Принято** на МО  
МКОУ Новопокровская НОШ № 33  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Утверждаю:** \_\_\_\_\_  
Директор МКОУ Новопокровская НОШ № 33  
В.В.Алексеева  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учителя:  
Алексеева Валентина Викторовна  
Санникова Татьяна Ивановна

2021 г.

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Новопокровской начальной общеобразовательной школы № 33.

### 1. Планируемые результаты.

Разделы	1	2	3	4
<b>Знания о физической культуре</b>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.</li> <li>Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;</li> <li>-иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;</li> <li>-соблюдать режим дня;</li> <li>-поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;</li> <li>-соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;</li> <li>регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня</li> </ul>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;</li> <li>-объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;</li> <li>-соблюдать: <ul style="list-style-type: none"> <li>правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);</li> <li>рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;</li> <li>правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;</li> <li>правила выполнения гигиенических процедур;</li> <li>-рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;</li> <li>-рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;</li> <li>-тесты для оценки уровня</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>определять: <ul style="list-style-type: none"> <li>символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;</li> </ul> </li> <li>-показатели своего физического развития;</li> <li>-правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;</li> <li>-правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;</li> <li><i>Оценивать</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;</li> </ul> </li> <li>-добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;</li> <li>-регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;</li> <li>использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания</li> <li>выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с</li> </ul>	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;</li> <li>- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);</li> <li>-давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;</li> <li>-сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;</li> <li>-регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;</li> <li>-использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;</li> <li>приобретать опыт самоконтроля за</li> </ul>

		<p>физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сохранять равновесие;</li> <li>-правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;</li> <li>-добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;</li> </ul> <p>выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня</p>	<p>установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;</p>	<p>своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера</p>
<b>Легкая атлетика</b>	<p><i>Правильно выполнять изученные:</i> разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;</li> <li>-способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);</li> </ul>	<p><i>Правильно выполнять изученные:</i> разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;</li> <li>-способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м;</li> </ul>	<p><i>Правильно выполнять изученные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разновидности бега, игровые задания для бега;</li> <li>-разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;</li> <li>-способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;</li> </ul>	<p><i>Правильно выполнять изученные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;</li> <li>-разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);</li> <li>-способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<p><i>Правильно выполнять изученные:</i> элементы спортивных игр с мячом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сохранять равновесие при</li> </ul>	<p><i>Правильно выполнять изученные:</i> элементы спортивных игр;</p>	<p><i>Правильно выполнять изученные:</i> игровые задания и игры с элементами спортивных игр</p>	<p><i>Правильно выполнять изученные:</i> игровые задания и игры с элементами спортивных игр</p>

	выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;		(волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;	(волейбол, баскетбол, мини-футбол);
<b>Гимнастка</b>	<p><i>Выполнять правильно изученные:</i> исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;</p> <p>–правильно выполнять изученные: -строевые команды;</p> <p>-комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);</p> <p>-разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;</p> <p>демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;</p> <p>-правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;</p> <p>-разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий;</p>	<p><i>Выполнять правильно изученные:</i> -строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;</p> <p>-комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;</p> <p>-разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);</p> <p>разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;</p> <p>-висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;</p> <p>-акробатические упражнения и связки;</p>	<p><i>Выполнять правильно изученные:</i> -строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;</p> <p>-общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;</p> <p>-разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;</p> <p>-акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);</p>	<p><i>Выполнять правильно изученные:</i> -строевые команды, упражнения, игры с элементами строя; общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;</p> <p>-разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;</p> <p>-акробатические упражнения и связки;</p>
<b>Лыжный спорт</b>	<p><i>Правильно выполнять изученные:</i> технические приемы и способы передвижения на лыжах;</p>	<p><i>Правильно выполнять изученные:</i> технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном</p>	<p><i>Правильно выполнять изученные:</i> технические приемы и способы передвижения на лыжах;</p> <p><i>уметь правильно</i> распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5</p>	<p><i>Правильно выполнять изученные:</i> технические приемы и способы передвижения на лыжах;</p> <p><i>уметь правильно</i> распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км;</p>

		темпе;	км;	
--	--	--------	-----	--

**III. Содержание учебного предмета физическая культура.**

Содержание	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
<b>Легкая атлетика.</b>	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  . На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.  Подвижные игры разных народов.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p>	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по</p>	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по</p>	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.  Опорный прыжок: с разбега через</p>	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.  Гимнастическая комбинация.</p>



	гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	гимнастического козла.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
<b>Лыжные гонки.</b>	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на изучение каждой темы**

№ п/п	Классы	Рабочая программа				
		1	2	3	4	Всего
1	Знания о физической культуре	1	4	4	4	13
<b>В процессе уроков</b>						
2	Легкая атлетика	13	24	24	24	85
3	Подвижные игры	40	30	30	30	130
4	Гимнастика	23	22	22	22	89
5	Лыжный спорт	22	22	22	22	88
6	<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 НОВОПОКРОВСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33,  
 Алексеева Валентина Викторовна, Исполняющий обязанности директора  
 30.08.2021 16:15 (MSK), Сертификат №8991AD9A57A578D25F3721FD92E55979E620ECF