

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа № 3»

Приложение 1 к основной образовательной программе

начального общего образования

## Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (1-4)

Рабочая программа по физической культуре для 1-4-х классов является частью основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Начальная школа №3» и состоит из следующих разделов:

- 1) планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
- 2) содержание учебного предмета «Физическая культура»;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с концепцией УМК «Перспективная начальная школа».

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» к концу 1-го года обучения**

#### **Содержание программы**

##### **1 класс:**

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

##### **2 класс:**

**Знания о физической культуре.** Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

**Способы физкультурной деятельности.** Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

##### **3 класс:**

**Знания о физической культуре.** Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

**Способы физкультурной деятельности.** Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Повороты.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

#### **4 класс:**

**Знания о физической культуре.** Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

**Способы физкультурной деятельности.** Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

### **Тематическое планирование**

#### **1 класс**

№	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Подвижные игры	23
3	Гимнастика с элементами акробатики	23
4	Лыжная подготовка	12
5	Элементы спортивных игр	10
6	Тестирование и вводный урок	3
	Итого	<b>99</b>

*2 класс*

№	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	25
2	Подвижные игры	26
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	21
5	Элементы спортивных игр	9
6	Тестирование и вводный урок	3
	Итого	<b>102</b>

*3 класс*

№	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Подвижные игры	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	33
4	Лыжная подготовка	21
5	Элементы спортивных игр	7
6	Тестирование и вводный урок	3
	Итого	<b>102</b>

*4 класс*

№	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Подвижные игры	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	33
4	Лыжная подготовка	21
5	Элементы спортивных игр	7
6	Тестирование и вводный урок	3
	Итого	<b>102</b>