

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 8»**

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2021г

Утверждено
приказом директора
№ 01-13/135 от 31.08.2021г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

уровень начального общего образования

Срок реализации – 4 года

Составитель:
учитель начальных классов
Пазухин С.А.

г. Ухта
2021 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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 учетом 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 приемы 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 приемы;

– 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 объема);

– 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 упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. 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. 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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. 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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в

положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск

с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Спортивно оздоровительная деятельность.

1 класс

Легкая атлетика

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.

Гимнастика с основами акробатики

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях Кувырок вперед в упор присев». Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках.

Стойка на носках, на одной ноге ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90° Передвижения по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке Перелезание через гимнастического коня.

Лыжные гонки.

Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Попеременно двухшажный ход. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Подъем елочкой.

Подвижные и спортивные игры.

Ведение и передача баскетбольного мяча.

Плавание.

Правила поведения при купании в водоемах

2

класс

Легкая атлетика

Высокий старт. Прыжок в длину с места и с разбега. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением Бег в чередовании с ходьбой.

Метание теннисного мяча Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте Прыжки через скакалку.

Гимнастика с основами акробатики

Построение в шеренгу и в колону. Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.

Отжимание от пола. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Передвижения по гимнастическому бревну. Перелезание через коня. Поднимание туловища из положения лёжа

Лыжные гонки.

Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение ступающим шагом. Падение. Скользящий шаг без палок Повороты переступанием на месте. Спуски в основной, низкой стойках Подъёмы ступающим шагом. Подъёмы скользящим шагом
Одновременно бесшажный ход

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры.

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 спортивных игр:

Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости

Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой Ведение мяча в парах.

Удар по неподвижному мячу с места

3

класс

Легкая атлетика

Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Высокий старт. Низкий старт. Строевые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Метание мяча. Ловля и передача мяча Броски в цель. Подтягивание Отжимание.

Гимнастика с основами акробатики.

Группировка. Перекаты в группировке Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Смешанные висы и упоры. Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Вращение обруча.

Лыжные гонки.

Ступающий шаг. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом без палок
Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. Подъем и спуски под уклон.

Поворот переступанием на месте.

Подвижные и спортивные игры.

Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Удары по мячу головой Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

4

класс

Легкая атлетика

Техника челночного бега Техника прыжка в длину с разбега. Броски большого и малого мячей одной и обеими руками Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» Броски набивного мяча правой и левой рукой Прыжок в высоту с прямого разбега Прыжок в высоту способом «перешагивание

Опорный прыжок

Гимнастика с основами акробатики

Наклон вперед из положения стоя Подъем туловища из положения лежа Прыжок в длину с места Подтягивания и отжимания Кувырок вперед Кувырок назад Стойка на голове и руках Висы Лазанье по гимнастической стенке Прыжки в скакалку

Лазанье по канату в два приема Упражнения на гимнастическом бревне Упражнения на гимнастических кольцах Вращение обруча

Лыжные гонки.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок, с лыжными палками

Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах Подъем на склон

«елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»

Спуск со склона в низкой стойке

Подвижные и спортивные игры.

Броски мяча через волейбольную сетку Игра «Вышибалы через сетку» «Пионер-бол»

«Гандбол», «Баскетбол» Броски мяча в баскетбольное кольцо

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

**Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура»
Год обучения -1
Класс - 1**

Всего часов – 99 ч.

Количество часов в неделю – 3 ч.

№	Тематическое планирование	Модуль «Школьный урок»	Кол-во часов	В т.ч. ЭКС
1	Знания о физической культуре	День бегуна Кросс «Золотая осень»	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Творческий конкурс рисунков	Непосредственно действий	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	День здоровья Футбольная викторина	В режиме учебного дня и учебной недели	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность		9 9	
4.1	Легкая атлетика	Урок проектной деятельности	35	4
4.2	Гимнастика с основами акробатики	Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Творческий конкурс рисунков	23	1
4.3	Лыжные гонки	Урок-соревнование Творческий конкурс новогодних поделок Урок проектной деятельности	28	2
4.4	Подвижные и спортивные игры	Урок-игра «Весёлые старты»	12	2
4.5	Плавание	Урок-соревнование Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	

**Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура»
Год обучения - 2
Класс - 2**

Всего часов – 102 ч.

Количество часов в неделю – 3 ч

№	Тематическое планирование	Модуль «Школьный урок»	Количество часов	В т.ч. ЭКС
1	Знания о физической культуре	День бегуна Кросс «Золотая осень»	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Творческий конкурс рисунков	Непосредственно тактических и технических действий	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	День здоровья Футбольная викторина	В режиме учебного дня	

			и учеб ной неде ли	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность		1 0 2	
4.1	Легкая атлетика	Урок проектной деятельности	47	6
4.2	Гимнастика с основами акробатики	Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Творческий конкурс рисунков	17	1
4.3	Лыжные гонки	Урок-соревнование Творческий конкурс новогодних поделок Урок проектной деятельности	26	1
4.4	Подвижные игры	Урок-игра «Весёлые старты»	11	2
4.5	Плавание	Урок-соревнование Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
 Год обучения - 3
 Класс - 3**

Всего часов – 102 ч.

Количество часов в неделю – 3 ч

№	Тематическое планирование	Модуль «Школьный урок»	Количество часов	В т.ч. ЭКС
1	Знания о физической культуре	День бегуна Кросс «Золотая осень»	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Творческий конкурс рисунков	Непосредственно в процессе уроков физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	День здоровья Футбольная викторина	В режиме учебного дня и учебной недели	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность		102	
4.1	Легкая атлетика	Урок проектной деятельности	45	4
4.2	Гимнастика с основами акробатики	Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Творческий конкурс рисунков	19	2
4.3	Лыжные гонки	Урок-соревнование Творческий конкурс новогодних поделок Урок проектной деятельности	21	2
4.4	Подвижные игры	Урок-игра «Весёлые старты»	16	2
4.5	Плавание	Урок-соревнование Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
 Год обучения - 4
 Класс - 4**

Всего часов – 102 ч.

Количество часов в неделю – 3 ч

№	Тематическое планирование	Модуль «Школьный урок»	Количество часов	В т.ч. ЭКС
1	Знания о физической культуре	День бегуна Кросс «Золотая	В процессе уроков	

2	Способы физкультурной деятельности	осень» Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Творческий конкурс рисунков	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	День здоровья Футбольная викторина	В режиме учебного дня и учебной недели	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность		1 0 2	
4.1	Легкая атлетика	Урок проектной деятельности	20	2
4.2	Гимнастика с основами акробатики	Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Творческий конкурс рисунков	34	3
4.3	Лыжные гонки	Урок-соревнование Творческий конкурс новогодних поделок Урок проектной деятельности	22	2
4.4	Подвижные игры	Урок-игра «Весёлые старты»	25	3
4.5	Плавание	соревнование Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	