

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 179**

Приложение № 1.8
к программе начального общего образования
МБОУ СОШ № 179
утвержденной приказом № ____-ОД от «____» _____2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Екатеринбург
2022

Содержание

1. Содержание учебного предмета	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	7
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета	10
3.1. Тематическое планирование для 1 класса	10

1. Содержание учебного предмета

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 физкультминуток 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.

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 обтиранием. 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 лыжным и палками на учебной трассе и падением набок 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; 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.

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: обще развивающие, 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 физкультурминутки 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: передвижение стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колени; изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической

скамейке: равномерной ходьбой поворотом в разные стороны 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 по очереди на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаганаместе 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.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

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.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма 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.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

2. Метапредметные результаты

освоения программы начального общего образования должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;

- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

3. Предметные результаты

Предметные результаты по учебному предмету "Физическая культура" предметной области "Физическая культура" должны обеспечивать:

- 1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
- 2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- 4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;
- 5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- 6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета

3.1. Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Тема урока, раздел	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Физическое совершенствование (58 часов)	
1	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках	
2	Правила поведения на уроках физической культуры	
3	Правила подбора одежды для занятий в спортивном зале	
4	Правила подбора одежды для занятий в спортивном зале	
5	Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе	
6	Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе	
7	Лёгкая атлетика. Техника безопасности	
8	Равномерная ходьба	
9	Равномерная ходьба	
10	Равномерный бег	
11	Равномерный бег	
12	Равномерная ходьба и равномерный бег	
13	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами	
14	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами	
15	Прыжки в высоту с прямого разбега	
16	Прыжки в высоту с прямого разбега	
17	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	
18	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	
19	Подвижные игры	
20	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	
21	Подвижные игры	

22	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	
23	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	
24	Подвижные и спортивные игры	
25	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности	
26	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	
27	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	
28	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	
29	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте	
30	Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте	
31	Строевые упражнения: повороты направо и налево	
32	Повороты направо и налево	
33	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	
34	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	
35	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	
36	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	
37	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	
38	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	
39	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	
40	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	
41	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе	
42	Подъём ног из положения лёжа на животе	
43	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа	
44	Сгибание рук в положении упор лёжа	
45	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами	
46	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами	
47	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	
48	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	
49	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках	

50	Лыжная подготовка. Техника безопасности	
51	Переноска лыж к месту занятия	
52	Основная стойка лыжника	
53	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	
54	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	
55	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	
58	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	
	Знания о физической культуре (4 часа)	
59	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья	
60	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по физическому развитию и физической подготовке	
61	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	
62	Связь физических упражнений с трудовыми действиями древних людей	
	Способы самостоятельной деятельности (2 часа)	
63	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения	
64	Режим дня и правила его составления и соблюдения	
	Физическое совершенствование (38 часов)	
65	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	
66	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	
67	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	
68	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	
69	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	
70	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	
71	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	
72	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	

73	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	
74	Подвижные и спортивные игры	
75	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	
76	Подвижные и спортивные игры	
77	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	
78	Подвижные и спортивные игры	
79	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	
80	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	
81	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами	
82	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами	
83	Прыжки в высоту с прямого разбега	
84	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
85	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
86	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте	
87	Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте	
88	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
89	Строевые упражнения: повороты направо и налево	
90	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
91	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	
92	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
93	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	
94	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	
95	Подвижные и спортивные игры	
96	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	
97	Подвижные и спортивные игры	
98	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	
99	Подвижные и спортивные игры	
100	Равномерная ходьба и равномерный бег	

101	Равномерный бег	
102	Равномерный бег	