

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 164»**

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол №\_3\_\_\_  
от «\_14\_» октября 2021  
Н.Н.Хлыновская

Согласовано:  
Зам.директора  
По УВР  
М.Г. Решетова

Утверждаю:  
Директор школы  
Ю.И.Вашенко  
Приказ №\_\_28\_\_\_  
От « 16 » октября 2021г

**Рабочая программа  
по физической культуре  
1-4 классы  
(новая редакция)**

Составитель:  
Лоншакова Ольга Григорьевна

2021 год

## Содержание.

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

## 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты*** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получения нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о знании физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического выполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## 2. Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Комплекс ВФСК ГТО, его атрибутика, виды испытаний.*

**Из истории физической культуры.** Как возникли первые соревнования. Как появились упражнения с мячом. Как зародились Олимпийские игры

**Физические упражнения** **Что такое физические упражнения. чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений**

Физическое развитие и физические качества человека.. Что такое физическое развитие .Что такое физическое качество

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и 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, показание осанки и развития 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Построение в колонну и шеренгу Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. «Равняйся», «смирно», повороты на месте. на право, на лево , кругом. *Акробатические упражнения.*..Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатка с согнутыми ногами и выпрямив ноги, «мост» из положения лежа. *Акробатические композиции.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор

присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнение на низкой гимнастической перекладине:* висы :завесом одной и двумя ногами вис стоя , вис сзади, перемахи.

*Гимнастические комбинации:* например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперед.

*Упражнения на гимнастическом бревне.»* хождение по бревну , соскок с бревна, перелезание через бревно, лазание по бревну , хождение с переступанием через мячи.

*Опорный прыжок.* наскок на гимнастического козла и соскок прогнувшись, наскок на гимнастические маты и соскок.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке: вверх, вниз, переход с одной стенки на другую.. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Круговая тренировка

*Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК ГТО:* наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, техника высокого старта, бег 30 м с высокого старта с изменяющимся направлением движения по сигналу и по ориентиру., из разных исходных положениях; челночный бег 3х10 м, кроссовая подготовка, бег 1000 м. в режиме умеренной интенсивности и с максимальной скоростью.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге на двух ногах на месте и с продвижением; в длину способом « прогнувшись и в высоту способом « перешагивания», с прямого разбега согнув ноги;

*Броски:* большого мяча ( 1 кг) на дальность разными способами.: снизу, из- за головы

*Метание:* малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

*Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК ГТО:* бег на 30м; бег на 1000 м с учетом времени; метание теннисного мяча в цель; прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах : скользящий шаг без лыжных палок, скользящий шаг с лыжными палками ступающий шаг без лыжных палок, ступающий шаг с лыжными палками , попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход ; повороты переступанием без лыжных палок и с лыжными палками; спуски в основной стойке, в высокой стойке, в низкой стойке.; подъемы «лесенкой», « елочкой», ступающим шагом. ; торможение переступанием.

*Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК ГТО:* бег на лыжах на 1,2 км с учетом времени.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики:

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.»Класс ,смирно»,»Ловля обезьян»,»птички на дереве»,»Медведи и пчелы»,»День и ночь», эстафеты с элементами кувырков вперед и назад.

На материале легкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метание и броски; упражнение на координацию движений, выносливость и быстроту: «Салки»,»Колдунчики»,» Снайперы», «Бросай далеко собирай быстрее», «Бегуны и прыгуны», «Вышибалы»

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.: «Накаты»,»Обгони товарища», « Самокат»

Баскетбол: Основная сойка баскетболиста, ведение мяча на месте , ведение мяча с продвижением, ведение мяча «змейкой» передача от груди двумя руками, из за головы двумя руками, ловля мяча двумя руками, броски по кольцу с места и после ведения .Игры «Мяч капитану», «Не давай мяч водящему»,»Мяч среднему»,»Мяч соседу».

### **Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойку 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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 внимание, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование

10 мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последующими движениями руками и ногами; равновесие ( например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнение на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперед и назад).

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений ( набивные мячи до 1-3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексны упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лежа, согнувшись; отжимание лежа с опорой на скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

### **На материале легкой атлетики**

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде ( по сигналу).

*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 уменьшающимся отдыхом); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега ( по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15-20 см); передача мяча (1-2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на



разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

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

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

| №<br>п/п | Вид программного материала                                 | Количество часов (уроков) |             |             |             |
|----------|------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|
|          |                                                            | Класс                     |             |             |             |
|          |                                                            | 1                         | 2           | 3           | 4           |
| 1        | <b>Базовая часть</b>                                       | 80                        | 78          | 78          | 78          |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре                        | <i>В процессе урока</i>   |             |             |             |
| 1.2      | Подвижные игры                                             | 20                        | 18          | 18          | 18          |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики                         | 17                        | 18          | 18          | 18          |
| 1.4      | Легкоатлетические упражнения                               | 22                        | 21          | 21          | 21          |
| 1.5      | Кроссовая подготовка                                       | 21                        | 21          | 21          | 21          |
| 2        | <b>Вариативная часть</b>                                   | 19                        | 24          | 24          | 24          |
| 2.1      | Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола | 19                        | 24          | 24          | 24          |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                              | <b>99ч</b>                | <b>102ч</b> | <b>102ч</b> | <b>102ч</b> |