

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8  
(МАОУ СШ №8)

606084, Нижегородская обл, Володарский р-н, с.п. Новосмолинский, ул. Танковая, д. 24  
Тел./Факс: (83136) 7-63-20, Email: [mou48sosh@mail.ru](mailto:mou48sosh@mail.ru), Веб-сайт: <http://www.shkola-48.ru>  
ОКПО 57170845, ОГРН 1025201759351, ИНН 5214006030, КПП 521401001

Принято  
Педагогическим Советом  
МАОУ СШ № 8  
Протокол №1  
от «31» августа 2020 г.

Приложение № 12  
к ООП НОО МАОУ СШ №8

Приказ по МАОУ СШ №8  
от «31» августа 2020 г. №247



Директор

И. В. Васильева

Рабочая программа учебного предмета (курса)  
«Физическая культура»  
1-4 классы



Автор-составитель:

Кожехова И.В. – учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

п. Новосмолинский, 2020

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания курса физическая культура**

Изучение курса «Физическая культура» по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных, предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

#### **Личностные результаты:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностей ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий;
- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладения логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждому иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместно деятельности;
- осуществить взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### **Предметные результаты:**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, 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, курса**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека.

## **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня. Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутка. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушения зрения.

## **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

## **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы, упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания – брасс и кроль на груди).

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества. Образовательное учреждение имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн с двумя плавательными чашами.

## Тематическое планирование

**1 класс (3 часа в неделю, всего 99 часов)**

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)</b>			
1	Значение понятия «физическая культура»	1	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека
2	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима	1	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов
3	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	1	Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
4	Части тела человека	1	Называть части тела человека
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)</b>			
5	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	1	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня
6	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты	1	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания
7	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	1	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>			
8	Оценка самочувствия по субъективным признакам	2	Определять внешние признаки собственного недомогания

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>			
9	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	1	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
10	Физические упражнения для физкультминуток Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	1	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
11	Упражнения для профилактики нарушений зрения Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	1	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)</b>			
12	<b>Лёгкая атлетика.</b> Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	23	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
13	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по	23	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
	гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)		
14	<b>Лыжная подготовка.</b> Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)	19	Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход
15	<b>Подвижные игры.</b> Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	22	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками

## 2 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)</b>			
1	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности Древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион».	1	Пересказать тексты об истории возникновения Олимпийских игр. Понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире.
2	Скелет и мышцы человека. Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека.	1	Назвать части скелета человека; объяснить функции скелета и мышц в организме человека.



№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
3	Осанка человека. Понятие осанки, влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя. Стопа человека. Функции стопы, понятие «плоскостопие»	1	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя. Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека.
4	Одежда для занятий разными физическими упражнениями. Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.	1	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)</b>			
5	Правильный режим дня. Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня.	1	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здорового человека.
6	Закаливание. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры – воздушные ванны, обтирания, хождение босиком.	1	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания.
7	Профилактика нарушения зрения. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения.	1	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером, определять правильные положения тела при чтении и работе за компьютером.
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>			
8	Оценка правильности осанки. Контроль осанки в положении сидя и стоя.	2	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя.
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)</b>			
9	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд,	1	Уметь готовить место для занятий утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
	приседания и т. п.		
10	Физические упражнения для физкультминуток. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	1	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки.
11	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	1	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушения зрения.
12	Физические упражнения для расслабления мышцы. Расслабление мышц в положении лёжа на спине.	1	Понимание значения в жизни человека умение расслабить мышцы. Понимать значение упражнений для расслабления мышц.
13	Физические упражнения для профилактики нарушения осанки. Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове.	1	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой.
14	Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьбы босиком по траве и песку.	1	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики.
15	Физические упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	1	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.
16	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1	Понимать значения понятий «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость».

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
	<p>Упражнения для развития <b>силы</b> мышц (прыжки вверх из полного приседа, отжимания от пола, метание мяча на дальность и из разных исходных положений), <b>быстроты</b> (броски мяча о стену и его ловля после поворота на 360 градусов, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа – «велосипед»), <b>выносливости</b> (пробежка в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, бег в среднем темпе с изменением направления и темпа движений), <b>гибкости</b> (наклоны вперёд в положении стоя, наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседания с вытянутыми вперёд руками)</p>		<p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)</b>			
17	<p><b>Лёгкая атлетика</b> Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3X10м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3-5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)</p>	23	<p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега.</p>

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
18	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!», повороты направо, налево, кругом; построение в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижение в колонну по одному). Отжимание в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой<sup>1</sup> и низкой перекладине.  Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд.</p>	23	<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд.</p>
19	<p><b>Лыжная подготовка.</b>  Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом».</p>	19	<p>Выполнять передвижение на ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможения «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>
20	<p><b>Подвижные игры.</b>  Подвижные игры с включением бега, прыжков, метания мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.</p>	24	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.</p>

**3 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)**

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)</b>			
1	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессиональной трудовой и военной деятельностью. Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.	1	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом.
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.	1	Пересказать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом.
3	Физическая культура народов разных стран. Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.	1	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока.
4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе.	1	Определить состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.
5	Основные двигательные качества человека. Способы развития силы, быстроты, ловкости, гибкости.	1	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость»).
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)</b>			
6	Правильное питание. Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов.	1	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями.
7	Правила личной гигиены. Функция кожи.	1	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
	Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.		чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры.
<b>Раздел 4. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (5 ч)</b>			
8	Измерение длины и массы тела. Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и массой тела школьника.	1	Объяснить значение измерения длины и массы тела; Измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела.
9	Оценка основных двигательных качеств. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивания, приседания, наклоны вперед, стоя на полу, махи руками и ногами в левую и правую стороны итд)	1	Регулярно вести дневник самоконтроля: понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.
10	Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях.  Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спины о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в сторону, палка на вытянутых руках, повороты туловища влево, вправо с палкой за спиной)	1	Выполнять физкультминутки в домашних условиях.  Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки.

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
11	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Согревание глаз ладонями. Горизонтальные и вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.	1	Выполнять упражнения для профилактики нарушения зрения.
12	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх из полного приседа, отжимания от пола, метание мяча на дальность и из разных исходных положений), <b>быстроты</b> (броски мяча о стену и его ловля после поворота на 360 градусов, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа – «велосипед», <b>выносливости</b> (пробежка в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, бег в среднем темпе с изменением направления и темпа движений), <b>гибкости</b> (наклоны вперёд в положении стоя, наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседания с вытянутыми вперёд руками)	1	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)</b>			
13	<b>Лёгкая атлетика.</b> Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции, на выносливость 1 км, с высоким	23	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения.

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
	<p>подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).</p> <p>Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>		
14	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и колонну, в две-три шеренги и в колонну; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом, марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижение в колонне с изменением скорости).</p> <p>Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, в верх и вниз через одну или две перекладины)</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой.</p>	23	<p>Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения.</p>
15	<p><b>Лыжная подготовка.</b> Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход. Подъём</p>	20	<p>Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию 1 км.</p>



№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
	способом «лесенка», «ёлочка», поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке.		
16	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры с включением бега, прыжков и метания. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой, ведение мяча носком ноги)	24	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоит элементы игры в футбол, организовать и проводить подвижные игры, договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.

#### 4 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)</b>			
1	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	1	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России
2	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр Причины возрождения	1	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
	Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр		колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр
3	Опорно-двигательная система человека. Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	1	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека
4	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Виды травм. Понятие «разминка»	1	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах
<b>Раздел 2. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>			
5	Измерение сердечного пульса. Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	1	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя
6	Оценка состояния дыхательной системы. Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	1	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 ч)</b>			
7	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания	1	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
	назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»		
8	Физические упражнения для физкультминуток Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	1	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
9	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	1	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки
10	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет	1	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
11	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа,	1	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
	<p>отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)</p>		
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)</b>			
12	<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту</p>	23	<p>Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>

№ темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
	способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега		
13	Гимнастика с основами акробатики (22/20 ч) Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	23	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание
14	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный лыжный ход. Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке	21	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке
15	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры с включением бега, прыжков и метания. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой, ведение мяча носком ноги)	24	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоит элементы игры в футбол, организовать и проводить подвижные игры, договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.

## **Аннотация к рабочей программе учебного предмета (курса) «Физическая культура» 1-4 классы**

Рабочая программа учебного предмета (курса) «Физическая культура» 1-4 классы разработана на основе Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г №273-ФЗ; в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г № 373 (ред. Приказов Минобрнауки от 31.12.2015 № 1576) с учетом Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» и ориентирована на требования к результатам образования, содержащимся в Примерной основной образовательной программе начального общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 (ред. протокола № 3/15 от 28.10.2015) и авторской программы «Физическая культура»: программа: 1-4 классы» авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М. :Вентана-Граф, 2017.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования – ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Учебный план школы на изучение физической культуры в 1 – 4 классах с пятидневной рабочей неделей отводит по 3 учебному часу в неделю. Курс рассчитан на 405 часов: в 1 классе – 99 часов (33 учебные недели), во 2 классе – 102 часа (34 учебные недели), в 3 классе – 102 часа (34 учебные недели), в 4 классе – 102 часа (34 учебные недели).

**Учебно-методический комплект:**

1. Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т. Петрова, Ю. Копылов, Н. Полянская, С. Петров- М.: Вентана-Граф,2011
2. Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т. Петрова, Ю. Копылов, Н. Полянская, С. Петров- М.: Вентана-Граф,2013

Пронумеровано, пронумеровано и  
скреплено печатью

№ 14/100/2020/100

Листов

Директор МБОУ СПШ №8

И. В. Васильева

