
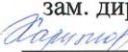


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 13
городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрено
на заседании методического
объединения
протокол № 1
от «25» августа 2020 г.
руководитель МО
 /Прокопенко И.Н./

Согласовано
«25» августа 2020 г.
зам. директора по УВР
 /Харитоновна Н.Г./

Утверждено
«25» августа 2020 г.
директор школы
 /Воронкова В.К./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
"Физическая культура"
Класс 1-4

2020-2021 учебный год

г.о. Чапаевск 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая учебная программа по физической культуре в начальной школе разработана на основании:

- Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (с изменениями) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №13 г.о. Чапаевск;

- Учебного плана ГБОУ СОШ №13 на 2019-2020 учебный год.

Используемые учебники

1. А.П. Матвеев, учебник "Физическая культура 1 класс" - Москва "Просвещение" 2019.
2. А.П. Матвеев, учебник "Физическая культура 2 класс" - Москва "Просвещение" 2017.
3. А.П. Матвеев, учебник "Физическая культура 3-4 класс" Москва "Просвещение" 2017.

1. Планируемые результаты освоения предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

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, умения 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 её осуществления;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 её 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 разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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 техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её 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 развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность. Игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые

действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. 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 вперёд. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Эстафеты на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Программа адаптирована под условия и материально — техническую базу ГБОУ СОШ № 13.

3. Тематическое планирование

1 класс

№	Раздел программы	Количество часов	Количество контрольных работ, зачетов и сдача контрольных нормативов
1	Лёгкая атлетика	20	0
2	Баскетбол	12	0
3	Гимнастика	10	0
4	Лыжная подготовка	14	0
5	Волейбол	10	0
Всего по программе		66	0

2 класс

№	Раздел программы	Количество часов	Количество контрольных работ, зачетов и сдача контрольных нормативов
1	Лёгкая атлетика	20	2
2	Баскетбол	12	1
3	Гимнастика	12	1
4	Лыжная подготовка	14	1
5	Волейбол	10	1
Всего по программе		68	6

3 класс

№	Раздел программы	Количество часов	Количество контрольных работ, зачетов и сдача контрольных нормативов
1	Лёгкая атлетика	20	2
2	Баскетбол	12	1
3	Гимнастика	12	1
4	Лыжная подготовка	14	1
5	Волейбол	10	1
Всего по программе		68	6

4 класс

№	Раздел программы	Количество часов	Количество контрольных работ, зачетов и сдача контрольных нормативов
1	Лёгкая атлетика	20	2
2	Баскетбол	12	1
3	Гимнастика	12	1
4	Лыжная подготовка	14	1
5	Волейбол	10	1
Всего по программе		68	6