
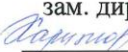


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 13  
городского округа Чапаевск Самарской области

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