

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Конезавод  
муниципального района Красноярский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО  
протокол № 1  
от « 30 » 08 20 18 г.

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора по УВР  
И.А. Соплякова  
« 30 » 08 20 18 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор школы  
Г.В. Неровный  
Приказ № 92-09 от  
« 31 » 08 20 18 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре**

**класс 1-4**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
« 30 » 08 20 18 г.

**2018 год**

## Пояснительная записка

**Целью** реализации основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ пос. Конезавод.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе:

- авторской программы: «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение».
- учебного плана ГБОУ СОШ пос. Конезавод

Программа рассчитана на 405 часов, со следующим распределением часов по классам обучения:

- 1 класс – 99 часа;
- 2 класс – 102 часа;
- 3 класс – 102 часа;
- 4 класс – 102 часа.

### Планируемые результаты:

<i>Раздел</i>	<i>Планируемые результаты</i>
<i>Знания о физической культуре</i>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</li> <li>• ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</li> <li>• 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).</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</li> <li>• планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и</li> </ul>
<i>Способы физкультурно</i>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки</li> </ul>

<p>деятельности</p>	<p>физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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);</li> <li>• выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</li> <li>• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>• плавать, в том числе спортивными способами;</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах</li> </ul>

## Содержание учебного предмета

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

**Содержание раздела «“Основы знаний о физкультурной деятельности»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности)

### *«Основы знаний о физкультурной деятельности»*

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе занятий в течении учебного года.

**Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

### *В познавательной деятельности:*

- Использование наблюдений, измерений и моделирования;
- Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- Исследование несложных практических ситуаций.

### *В информационно-коммуникативной деятельности:*

- Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- Умение составлять комплексы, планы.

### *В рефлексивной деятельности:*

- Самостоятельная организация учебной деятельности;
- Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течении учебного года .

### *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 физических качеств, измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения:*

Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

**Содержание раздела «Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие; всестороннюю физическую подготовку; укрепление здоровья школьников и включает в себя (*физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельности*).

**1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на освоение “Жизненно важных навыков и умений” и “Общеразвивающих упражнений” с различной функциональной направленностью, которые согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания для каждого класса, по признакам функционального воздействия на коррекцию и развитие основных физических качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.

“Жизненно важные навыки и умения”:

- Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелазания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

- Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки, опорные прыжки, прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).

- Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки

“Общеразвивающие упражнения”:

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
- Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).
- Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.
- Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет

своеобразную «школу мяча».

- Упражнения для развития дыхания

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

- Гимнастика для глаз. (Снятие зрительного напряжения, предупреждение зрительно-психогенного и зрительно-вегетативного утомления, профилактика близорукости)

Включает в себя до 5 упражнений и проводятся под музыку в течение 3-5 минут

- упражнения массажа, растираний
- гимнастика по методу Г.А. Шичко
- упражнения по методике В.А. Ковалёва
- упражнения на внимание с использованием тренажёров
- работа со зрительными метками

## **2. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### “Гимнастика с основами акробатики “:

- Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекуты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи; гимнастическая комбинация; опорный прыжок.
- Гимнастические упражнения прикладного характера; передвижение по гимнастической стенке.
- Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### “Легкая 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

“Подвижные и спортивные игры”:

*Подвижные игры* в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника:

- Развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- Развитие творчества, воображения, внимания,
- Воспитание инициативности, самостоятельности действий,
- Выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности, возможности и умения детей с ограниченными возможностями здоровья.

• *На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

• *На материале лёгкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

• *На материале спортивных игр*: футбола, баскетбола, волейбола.

• *Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты*

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

*Спортивные игры и двигательные действия из программных видов спорта:*

В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего: естественных движений (ходьба, бег,



прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; (учебная игра “мини-футбол”)
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; (учебная игра “мини-баскетбол”)
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;

*Такая структура раздела «Физическое совершенствование»* позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**В I классе** согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

**Во II классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

**В III классе** увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетике, гимнастике и акробатике, футбола, пионербола, баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

**В IV классе**, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие

относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

**“Корректирующие упражнения”**- комплексы упражнений и заданий (*пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз*; направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференциации и точности движений;
- формирование правильной осанки;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие;
- психофизических возможностей.

### **Вариативная часть (дифференцированная )**

Определяется образовательным учреждением с углубленным изучением видов спорта.

Виды спорта определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы.

Легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры, элементы спортивных игр ( по выбору учителя, с учетом возрастных и психофизиологических-особенностей учащихся).

### **Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
		8	7,1	6,7-5,7	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,5-5,6	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6		5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7	11,3-10,6	10,2 и менее
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	10,8	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	11,2	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
		8	110	125-145	165	100	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170

Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее е 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(мальчики). На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).	7 8 9 10  7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	     2 и ниже е 3 3 4	     4-8 6-10 7-11 8-13	     12 и выше 14 16 18

### 3. Тематический план.

№ / п/п	Разделы учебной программы	Количество часов ( уроков)			
		1	2	3	4
I	<b>Базовая часть</b>	<b>77ч.</b>	<b>78ч.</b>	<b>78ч.</b>	<b>78ч.</b>
	<b>Основы знаний о физической деятельности</b>	в процессе уроков			
	<b>Физическое совершенствование</b>				
	-Легкая атлетика	10	10	10	10
	-Подвижные игры	17	17	15	17
	-Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
	-Лыжная подготовка	30	30	21	30
II	<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
1.	Подвижные игры, элементы спортивных игр:	13	13	13	13
2.	Легкая атлетические упражнения	9	11	11	11
3.	Волейбол			11	
	<b>Итого: 405 ч.</b>	<b>99 ч.</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>

