

Муниципальное образование город Краснодар

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар средняя общеобразовательная школа №35 имени Героя Советского Союза Евгения Костылева



УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31 августа 2020 года протокол №1  
Председатель педагогического совета  
И.В. Захарова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4 класс

Количество часов 1 класс - 99 часов (3 часа в неделю)

2-4 класс - 102 часа (3 часа в неделю)

Учителя: Землянухина Татьяна Егоровна,

Агейкина Ирина Васильевна

Программа разработана на основе авторской программы Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура», Сборник программ к комплекту «Начальная школа XXI века». – М.: Вентана – Граф, 2012.

## **Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа является программой 1 вида, ориентирована на учащихся 1-4 классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Программы «Физическая культура 1-4 классы», авторы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров, Москва, издательский центр «Вентана - Граф» 2013

2. Федерального государственного образовательного стандарта (II) начального общего образования (2009).

Уроки физического воспитания в начальной школе проводятся 3 раза в неделю.

Всего: в 1 классе-99 часов, во 2,3,4-102 часа.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа и учебники для 1-2 и 3-4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

#### **Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:**

- 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 ценностных ориентации;

- 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 освоения содержания образования в области физической культуры:**

- 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;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- 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 для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- 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;

- овладение 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 каждого 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 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 начальными сведениями о сущности и 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, отражающими 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 освоения содержания образования в области физической культуры:**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

– 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;

– 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;

## **Содержание 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. Нормы ГТО.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). 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 (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

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

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

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

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). 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 нарушений 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). Нормы ГТО.

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

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). «

Ниже представлена таблица тематического распределение количества часов для каждого из трех классов начальной школы из расчета 3 учебных часа в неделю. Распределение учебного материала, как советует авторский коллектив, мы изменили по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, региональные погодные и национальные особенности. Например, часы лыжной подготовки заменены на кроссовую подготовку и спортивные игры, а к подвижным играм добавлены игры казачьей направленности.

**Таблица тематического распределение учебного предмета**

	Разделы, темы	1 класс(99)	2 класс (102)	3 класс (102)	4 класс(102)
1.	Знание физической культуре	4	5	5	6
2.	Организация здорового образа жизни	3	3	2	1
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической направленностью	1	1	1	2
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	7	5	5
	<b>Итого:</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>5.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b>				
1	Легкая атлетика	27	27	27	28
2	Кроссовая подготовка	12	12	12	12
3	Спортивные игры (Элементы футбола, баскетбола, волейбола, пионербола.)	20	20	20	20
4	Гимнастика с основами акробатики	21	19	21	20
5	Подвижные игры	4	4	4	4
6	Игры и эстафеты казачьей направленности	4	4	4	4
	<b>Всего часов:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Объекты и средства материально-технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, бревно напольное(3м), козел гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночный), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие (4 м, 2 м), комплекс навесного оборудования(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мягкие), Баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические, массажные) , кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, контейнер с комплектом игрового инвентаря, станок хореографический, аптечка.

Мебель и оборудования кабинета физической культуры: модели, настенные таблицы, компьютер, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях (компакт-дисках, киноленте и др.), дидактические карточки, образовательные программы, комплекты учебно-методической литературы для обучения предмету, периодические издания по предмету «Физическая культура» и методике обучения.

Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.



СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания  
методического объединения  
от 27 августа 2020 г.

Руководитель МО

Т.Е. Землянухина Землянухина Т.Е.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

С.В. Коралева Коралева С.В.  
31 августа 2020 г.

