

Комитет образования и науки Новокузнецкого городского округа Кемеровской области



**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 41"**

654079 Российская Федерация, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д.4  
(3843)74-42-08, 74-37-62; e-mail: [school41nvkz@gmail.com](mailto:school41nvkz@gmail.com) Сайт школы: <http://school-41nk.com/>

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
(по качеству образования)  
\_\_\_\_\_ Зырянова Н.В.

от 27.08.2020г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 41»  
\_\_\_\_\_ Фиц С.Н.  
Приказ № 262 от 31.08.2020г.

Рекомендована к работе  
педагогическим советом школы  
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
начального общего образования**

**1-4 классы**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета « Физическая культура»**

### ***Личностные:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные:***

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

***Учащиеся научатся:***

- соблюдать правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правила безопасности;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев вперед, стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультурминуток и «подвижных перемен»;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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).

#### **Физическое совершенствование**

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения, организующие команды и приемы. Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, кувырки, стойка на лопатках. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, лазанье, пере лазания.

*Легкая атлетика.* Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткую дистанцию 30 м. Челночный бег. Прыжки: в длину с места и с разбега. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Подвижные игры.* На свежем воздухе и в помещении. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры и игровые задания с мячами. Броски, ловля, передача, ведение мяча.

### 2 класс

#### **Знания о физической культуре**

Современные олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Строение тела. Скелет. Правила личной гигиены. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, самочувствия в процессе учебной, трудовой и

игровой деятельности.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, рекомендации по уходу за ними.

### **Способы физкультурной деятельности**

Составление комплекса упражнений типа зарядки. Выполнение и проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, подвижные игры на переменах).

Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы физических упражнений для зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы физических упражнений на формирование правильной осанки, профилактике нарушений осанки. Оценка правильной осанки.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения, организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, кувырки, стойка на лопатках. Упражнения на низкой перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, лазанье, прелезания.

*Легкая атлетика.* Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткую дистанцию 30 м, на длинную – 1000 м. Прыжки: в длину с места и в высоту с разбега. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

*Подвижные игры.* На свежем воздухе и в помещении. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры и игровые задания с мячами. Броски, ловля, передача, ведение мяча.

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования

двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы подводящих упражнений для совершенствования двигательных действий в играх.

Приемы измерения пульса (ЧСС) до, во время и после физических нагрузок.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатические упражнения: серии кувырков 2-3 кувырка вперед, кувырок назад до упора на коленях; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика.* Бег с максимальной скоростью до 60м, и с изменением скорости по слабопересеченной местности. Равномерный бег до 12 минут. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах: одновременный и попеременный ход. Спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов. Поворот переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой».

*Подвижные игры.* Элементарные действия с мячом: ловля, бросок, передача, ведение. Игры на материале основных разделов программы и спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол. Проведение соревнований.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Идеалы и символика Олимпийских игр. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать. Правила предупреждения травм.

### **Способы физкультурной деятельности**

Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. Оказание первой помощи при лёгких травмах.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплекс упражнений для улучшения осанки. Профилактика искривления

позвоночника. Специальные упражнения для органов зрения.

Физические упражнения в режиме дня школьника.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувьрки вперед и назад, гимнастический мост. Акробатические соединения. Упражнения на гимнастических снарядах. Танцевальные упражнения.

*Легкая атлетика.* Бег с максимальной скоростью до 60м, и с изменением скорости по слабопересеченной местности. Равномерный бег до 12 минут. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. Спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов. Поворот переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой».

*Подвижные игры.* Технические приемы с мячом: ловля, бросок, передача, ведение. Игры на материале основных разделов программы и спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Проведение соревнований.



**Тематическое планирование, в том числе, с учетом рабочей программы воспитания,  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1.	Знания о физической культуре.	3	4	3	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам;</li> </ul>
2.	Способы физической деятельности.	2	2	2	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе;</li> </ul>
3.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	3	4	4	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся;</li> <li>- организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</li> </ul>
4.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</i>	20	16	16	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам;</li> </ul>
5.	Физическое	51	18	17	18	

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</i>					- проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребёнка, инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.
6.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</i>	20	12	12	12	
7.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.</i>	0	13	14	14	
Итого:		99	68	68	68	

