

**РЕКОМЕНДОВАНА К
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 506 с углубленным
изучением иностранных языков
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 10 от 30 августа 2021 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 87/3 от 30.08.2021 г.
Директор ГБОУ СОШ № 506
с углубленным изучением
иностраннх языков Кировского
района Санкт-Петербурга
И.И. Ярошенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 4 ГОДА

УЧИТЕЛЬ:

В.Е.Воронина, О.Л.Федорова

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов (далее Рабочая программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями) (далее – ФГОС НОО);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Примерной рабочей программы по физической культуре В.И.Ляха 1—4 классы;
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №506 с углубленным изучением иностранных языков Кировского района Санкт-Петербурга.

линии учебников - М.:Просвещение,2012.

Учитывая эти способности, целью программы школьного физического воспитания является разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализации данной цели связаны с решением следующих образовательных задач:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здоровья и безопасного образа жизни;
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений по средством обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
5. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга.
6. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Данная рабочая программа или ее части может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной, итоговой аттестации обучающихся.

В случае реализации данной рабочей программы или ее частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, учебные занятия организуются в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет".

3. Место учебного предмета в учебном плане

Данная программа рассчитана на четыре года обучения. Объем программы – 270 часов. Занятия проводятся два часа в неделю.

№	Вид программного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Базовая часть	52	53	53	53
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Легкоатлетические упражнения	14	14	14	14
1.3	Подвижные игры	12	10	10	10
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12	13	13	13
1.5	Кроссовая подготовка	14	16	16	16
2	Вариативная часть	14	15	15	15
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	14	15	15	15
	Всего	66	68	68	68

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоение учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержание программы по физической культуре являются следующими умениями:

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

1. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
2. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
3. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре является следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
3. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
4. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
5. Обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
6. Организовать самостоятельную деятельность с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
7. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
8. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
9. Видеть красоту движения, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.
11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в играх и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержание программы по физической культуре является следующие умения:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудом и военной деятельностью.
3. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития основных физических качеств.
5. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
6. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры народов севера и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
7. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
8. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
9. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
10. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
11. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
12. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
13. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Характеризовать признаки технического исполнения.
14. Выполнять технические действия из базовых видов спорта. Применять их в игровой и соревновательной деятельности.
15. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами. В различных изменяющихся, вариативных условиях.
16. Играть в игры народов севера.

В процессе обучения ученик научится

Раздел «Знания о физической культуре»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья; - организовывать места занятий	- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	- Организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели здоровья физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения; - выполнять акробатические упражнения - выполнять легкоатлетические упражнения.	-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального	-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять акробатические упражнения; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

6.Содержание курса

Знание о физической культуре

Физическая культура: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культуры: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры: история развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудом и военной деятельностью.

Физические упражнения: физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической 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).

Самостоятельное наблюдение 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 игр (на спортивных площадках в спортивном зале). Организация проведения игр народов севера.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятия по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

1. Гимнастика на основе акробатики: организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
2. Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки впереди назад, гимнастический мост.
3. Акробатические комбинации.
4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи.
5. Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине.
6. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, полоса препятствий с элементами лазанья и, передвижение на наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика:

1. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
2. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание.
3. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
4. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры:

1. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.
2. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
3. На материале спортивных игр: *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

7.Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/ п	Физические способности	Контроль ное упражнен ие	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низки й	Средн ий	Высок ий	Низк ий	Средн ий	Высок ий
1	Скоростные	Бег 30 м, с.	7	7,5 и менее	7,3- 6,2	5,6 и более	7,6 и менее	7,5- 6,4	5,8 и более
			8	7,1	7,0- 6,0	5,4	7,3	7,2- 6,2	5,6
			9	6,8	6,7- 5,7	5,1	7,0	6,9- 6,0	5,3
			10	6,6	6,5- 5,6	5,0	6,6	6,5- 5,6	5,2
2	Координаци онные	Челночны й бег 3х10 м, с	7	11,2	10,8- 10,3	9,9	11,7	11,3- 10,6	10,2
			8	10,4	10,0- 9,5	9,1	11,2	10,7- 10,1	9,7
			9	10,2	9,9- 9,3	8,8	10,8	10,3- 9,7	9,3
			10	9,9	9,5- 9,0	8,6	10,4	10,0- 9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115- 135	155	90	110- 130	150
			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
4	Выносливос ть	6- минутный бег, м	7	700	730- 900	1100	500	600- 800	900
			8	750	800- 950	1150	550	650- 850	950
			9	800	850- 1000	1200	600	700- 900	1000
			10	850	900- 1050	1250	650	750- 950	1050
5	Гибкость	Наклоны вперед из положени я сидя, см	7	1	3-5	9	2	6-9	11,5
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	20-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
7	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

8. Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд: Стандарты начального общего образования по физической культуре; Примерные программы по учебным предметам (1-4 классы); Рабочие программы по физической культуре; Учебники и пособия 1-4 классы; Методические издания по физической культуре для учителей;

Демонстрационные учебные пособия: Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; Плакаты методические; Портреты, плакаты выдающихся деятелей спорта, олимпийского движения;

Экранно-звуковые пособия: Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» и электронных носителей;

Технические средства обучения: Аудиоцентр; Радиомикрофон; Принтер; Цифровой фотоаппарат; Компьютер;

Оборудование: Стенка гимнастическая; Скамейка гимнастическая; Канат; Коврики гимнастические; Гимнастические маты; Мячи набивные (1кг, 2кг); Мячи теннисные; Скакалки; Палки гимнастические; Обручи; Секундомер; Сетки для переноса мячей; Стойки; Рулетка; Номера нагрудные; мячи баскетбольные; Мячи волейбольные; Сетка игровая волейбольная; Медицинская аптечка;

Спортивные залы: Спортивный игровой зал; Гимнастический малый зал; Кабинет учителей и хранения инвентаря;

Пришкольный стадион: Легкоатлетическая дорожка; Сектор для прыжков в длину; Игровое поле для футбола; Площадка игровая баскетбольная; Площадка игровая волейбольная; Лыжная трасса

9.Список литературы:

1. Лях В.И – физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Просвещение, 2014г.
2. Лях В.И – физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия 1-4 класс: пособие для учителей. М. Просвещение, 2012г.
3. Лях В.И – комплексная программа физического воспитания 1-11класс: пособие для учителей. М. Просвещение, 2009г.
4. Потрекеев А.Ю- подвижные игры 1-4 классы: пособие для учителей. М. ВАКО, 2010г.
5. Потрекеев А.Ю – зимние подвижные игры 1-4 класс: пособие для учителей. М. ВАКО, 2010г.
6. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. М. Просвещение, 2011г.
7. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации». Источник: «Российская газета», федеральный выпуск №5976 от 31.12.2012г.