

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 12 имени М.В. Яковенко  
пос. Шмидта городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
(ГБОУ ООШ № 12 пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск)  
446219, Россия, Самарская обл., г.о. Новокуйбышевск, пос. Шмидта, ул. Школьная, д. 4  
телефон 884635 31768, e-mail [sch12\\_nkb@samara.edu.ru](mailto:sch12_nkb@samara.edu.ru)

ПРОВЕРЕНА  
педагогом, выполняющим обязанности  
заместителя директора по УР,  
А.Ю. Колесник \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
приказ № 210/1-од  
от 27.08.2020 г.  
директор ГБОУ ООШ № 12  
пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Забоева

# **Рабочая программа**

## **по предмету «Физическая культура»**

### **для 1-4 классов**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- 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;
- 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке*

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;
- выполнять передвижения на лыжах.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА Знания 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, 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

### **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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. 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 физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **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. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися 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 вперед ноги.

*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.

**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 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 вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр.**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**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.

### Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭСы	Количество часов на изучение темы
			№ урока	название		
1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ		1
			2	Бег ОРУ. Подвижные игры		1
			3-4	Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижные игры		2
			5-6	Беговые упражнения ОРУ. Подвижные игры		2
			7-8	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ		2
			9-10	Метание малого мяча. Подвижные игры		2
			11-15	Равномерный бег. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафета		5
2	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>	16	ТБ во время проведения подвижных игр		1
			17-18	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры		2
			19	ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры		1
			20	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры		1
			21	ОРУ со скакалкой. Преодоление полосы препятствий		1
3	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	22	ТБ по гимнастике. Упражнения на гибкость		1
			23-26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.		4
			27-30	Упражнения на равновесие. Строевые упражнения		4
			31-33	Лазание, перелезание. Опорный прыжок		3
			34-38	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Подвижные игры		5
4	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	39	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря		1
			40-42	Построение. Надевание лыж. Техника ступающего шага		3
			43-47	Техника скользящего шага. Согласование работы ног и рук		5
			48-52	Прохождение дистанции 1-2 км скользящим шагом		5
			53-55	Техника подъемов и спусков		3
			56-58	Катание с горы. Лыжные эстафеты		3
5	<b>Подвижные</b>	<b>15</b>	59-61	Ловля и передача мяча		3

	<b>игры на основе спортивных игр</b>		62-64	Бросок мяча		3
			65-69	ОРУ с мячами. Эстафета с мячами. Подвижные игры		5
			70-73	Ловля и броски мяча во время подвижных игр		4
6	<b>Легкоатлетическая подготовка</b>	26	74-76	Развитие выносливости		3
			77-79	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ		3
			80-82	Бег на короткую дистанцию		3
			83-85	Техника высокого старта		3
			86-88	Преодоление полосы препятствий		3
			89-92	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола		4
			93-96	Сдача нормативов по физической подготовленности		4
			97-99	Спортивные и подвижные игры по желанию детей		3



### Тематическое планирование для 2 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭСы	Количество часов на изучение темы
			№ урока	название		
1	<b>Легкая атлетика</b>	15	1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ		1
			2	Бег ОРУ. Подвижные игры		1
			3-4	Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижные игры		2
			5-6	Беговые упражнения ОРУ. Подвижные игры		2
			7-8	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ		2
			9-10	Метание малого мяча. Подвижные игры		2
			11-15	Равномерный бег. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафета		5
2	<b>Подвижные игры</b>	6	16	Правила ТБ при проведении подвижных игр. ОРУ. Салки (различные варианты)		1
			17-18	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры		2
			19	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Подвижные игры		1
			20	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры		1
			21	ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры		1
3	<b>Гимнастика</b>	17	22	ТБ по гимнастике. Упражнения на гибкость		1
			23-26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.		4
			27-30	Упражнения на равновесие. Строевые упражнения		4
			31-33	Лазание, перелезание. Опорный прыжок		3
			34-38	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Подвижные игры		5
4	<b>Лыжная подготовка</b>	20	39-40	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря		2
			41-43	Построение. Надевание лыж. Техника ступающего шага		3
			44-48	Техника скользящего шага. Согласование работы ног и рук		5
			49-52	Прохождение дистанции 1-2 км скользящим шагом		4
			53-54	Техника подъемов и спусков		2
			55-58	Катание с горы. Лыжные эстафеты		4

5	<b>Подвижные игры на основе спортивных игр</b>	15	59-62	Ловля и броски мяча во время подвижных игр		4
			63-64	Ведение мяча		2
			65-67	Бросок мяча		3
			68-70	ОРУ с мячами. Эстафета с мячами. Подвижные игры		3
			71-73	Ведение и передача мяча во время подвижных игр		3
6	<b>Легкоатлетическая подготовка</b>	29	74-78	Равномерный бег. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафета		5
			79-81	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ		3
			82-84	Метание мяча на дальность в цель		3
			85-87	Бег на короткую дистанцию. Эстафета		3
			88-92	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола		5
			93-95	Преодоление полосы препятствий		3
			96-98	Бег ОРУ. Игра «Перестрелка»		3
			99-100	Сдача нормативов по физической подготовленности		2
			101-102	Спортивные и подвижные игры по желанию детей		2

### Тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭСы	Количество часов на изучение темы
			№ урока	название		
1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ		1
			2	Бег ОРУ. Подвижные игры		1
			3-4	Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижные игры		2
			5-6	Беговые упражнения ОРУ. Подвижные игры		2
			7-8	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ		2
			9-10	Метание малого мяча. Подвижные игры		2
			11-15	Равномерный бег. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафета		5
2	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>	16	ТБ во время проведения подвижных игр . ОРУ. Салки (различные варианты).		1
			17	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры		1
			18-19	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. ОРУ		2
			20	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры		1
			21	Прыжки через скакалку. Преодоление полосы препятствий.		1
3	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	22	ТБ по гимнастике. Упражнения на гибкость		1
			23-26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.		4
			27-30	Упражнения на равновесие. Строевые упражнения		4
			31-33	Лазание, перелезание. Опорный прыжок		3
			34-38	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Подвижные игры		5
4	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	39	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря		1
			40-43	Построение. Надевание лыж. Техника ступающего шага		4
			44-47	Техника скользящего шага. Согласование работы ног и рук		4
			48-50	Прохождение дистанции 1-2 км скользящим шагом		3
			51-52	Техника подъемов и спусков		2

			53-55	Катание с горы. Лыжные эстафеты		3
			56-58	Подвижные игры на основе лыжной подготовки		3
5	Подвижные игры на основе спортивных игр	16	59-61	Техника броска и ловли мяча		3
			62-63	Передача мяча		2
			64-65	Ведение мяча. Эстафета.		2
			66-68	Передача мяча во время подвижных игр		3
			69-71	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Подвижные игры.		3
			72-74	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола		3
6	Легкоатлетическая подготовка	28	75-79	Равномерный бег. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафета		5
			80-81	Бег на короткую дистанцию. Эстафета.		2
			82-83	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. ОРУ		2
			84-86	Метание мяча в цель и на дальность.		3
			87-89	Прыжки через скакалку. Преодоление полосы препятствий		3
			90-92	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола		3
			93-95	Сдача нормативов по физической подготовленности.		3
			96-97	Преодоление полосы препятствий		2
98-102	Спортивные и подвижные игры по желанию детей		5			

### Тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭСы	Количество часов на изучение темы
			№ урока	название		
1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ		1
			2	Бег ОРУ. Подвижные игры		1
			3-4	Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижные игры		2
			5-6	Беговые упражнения ОРУ. Подвижные игры		2
			7-8	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ		2
			9-10	Метание малого мяча. Подвижные игры		2
			11-15	Равномерный бег. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафета		5
2	<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>	16	ТБ во время проведения подвижных игр . ОРУ.		1
			17-18	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры		2
			19-20	ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		2
			21	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры .		1
			22	Прыжки через скакалку. Преодоление полосы препятствий.		1
3	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	23	ТБ по гимнастике. Упражнения на гибкость		1
			24-27	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.		4
			28-31	Упражнения на равновесие. Строевые упражнения		4
			32-35	Лазание, перелезание. Опорный прыжок		4
			36-40	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Подвижные игры		5
			41	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря		1
4	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	42-43	Построение. Надевание лыж. Техника ступающего шага		2
			44-49	Техника скользящего шага. Согласование работы ног и рук		6
			50-53	Прохождение дистанции 1-2 км скользящим шагом		4
			54-56	Техника подъемов и спусков		3
			57-60	Катание с горы. Лыжные эстафеты		4

5	Подвижные игры на основе спортивных игр	15	61-63	Техника броска и ловли мяча. Подвижные игры.		3
			64-68	Ведение и передача мяча во время подвижных игр.		5
			69-71	Бросок мяча. Эстафета.		3
			72-75	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола		4
6	Легкоатлетическая подготовка	27	76-80	Равномерный бег. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафета		5
			81-83	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. ОРУ		3
			84-86	Метание мяча в цель и на дальность.		3
			87-88	Преодоление полосы препятствий		2
			89-91	Прыжки через скакалку. Преодоление полосы препятствий		3
			92-94	Сдача нормативов по физической подготовленности.		3
			95-97	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола		3
			98-102	Спортивные и подвижные игры по желанию детей		5