

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 324  
КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Приложение к основной образовательной программе начального общего образования  
Принята педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 324  
Курортного района Санкт-Петербурга

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ № 324  
Курортного района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Д.А.Петрук

Протокол от 27.08.2018 № 1



Приказ от 31.08.2018 № 171

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

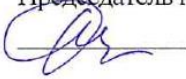
по **физической культуре**  
*предмет (курс)*

для **1 - 4 классов**  
*уровень образования*

Срок освоения: **4 года**

(с изменениями и дополнениями от 30.08.2020 г.; приказ № 136)

Составители: Т.В. Гордейчук, Н.А. Афанасьева  
*ФИО авторов программы*

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
спортивно-эстетического цикла  
Протокол от 28.08.2021 № 1  
Председатель МО  
 Г.И. Дергачева

Санкт-Петербург  
2021

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов является частью Образовательной программы ГБОУ СОШ № 324 и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

### 1.1. Нормативная база:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки от 6 октября 2009 г. № 373
2. «Закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29. 12. 2012 г.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования утвержденный приказом Минобрнауки от 06 октября 2009 г. № 373 (с дополнениями и изменениями)
4. Учебный план ГБОУ СОШ № 324 Курортного района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год.
5. Программа по предмету «Начальная школа 21 века Физическая культура 1-4 класс», авторы Т.В. Петрова, Ю.В. Копылов, Н.В. Полянская М.: Издательский центр «Вентана-Граф»2012.

### 1.2. Целями и задачами данной рабочей программы являются:

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:  
*укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;  
*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;  
*формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;  
*обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Программа направлена на:  
— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).  
— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;  
— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;  
— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;  
— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### 1.3 Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность. Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

### 1.4. Место учебного предмета в учебном плане

Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ № 324 на 2021-2022 учебный год на изучение предмета физическая культура отводится 3 недельных часа из обязательной части. Итого за учебный год 102 часа.

1 класс - 33 учебных недели, 99 часов в год

2 класс - 34 учебных недели, 102 часа в год

3 класс - 34 учебных недели, 102 часа в год

4 класс - 34 учебных недели, 102 часа в год

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## 1.5. Формы организации учебной деятельности

- уроки-лекции
- уроки-беседы
- уроки с групповыми формами работы
- уроки взаимообучения учащихся
- уроки-зачеты

Уроки-лекции, беседы используются на вводных уроках каждой четверти. Уроки с групповыми формами работы проводятся на каждом уроке. Уроки – зачеты – после овладения знаниями и техникой изученного материала. Уроки – взаимообучения, используются учащимися, успешно овладевшими техникой выполнения упражнения.

## 1.6. Образовательные технологии, в том числе инновационные

- Технология проектной деятельности
- ИКТ - технологии
- Проблемного обучения
- Здоровьесберегающие
- Игровые технологии
- Групповая работа

Технологии проектной деятельности, ИКТ – технологии используются с учащимися, имеющими освобождение по медицинским показателям в форме презентаций, рефератных работ, индивидуальных проектов.

Игровые технологии используются на каждом занятии с целью заинтересованности детей в образовательной деятельности.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды, условия жизни ребенка и воздействие на здоровье.

**При изучении разделов и тем программы могут быть использованы:**

- Дистанционные образовательные технологии
- Электронное обучение

При этом используются следующие образовательные ресурсы: Ватсап, Вконтакте, электронная почта. Ресурсы для организации дистанционного обучения для учителей по предмету: Физическая культура. Платформы и материалы для дистанционного обучения:

1. Российская цифровая образовательная платформа ЛЕКТА – для учеников, учителей и родителей: <https://lecta.rosuchebnik.ru/>

2. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: <https://resh.edu.ru/> Уроки по Физической культуре 1-11 класс: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Электронные образовательные ресурсы:

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/> 3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/> <https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchportal.ru/load/101>

## **2. Содержание программы и его соответствие государственной программе**

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены: по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПин (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе

самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности \ познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Содержание программы:

#### **1 класс**

- 1 четверть легкая атлетика - 24 часов
- 2 четверть гимнастика - 24 часов
- 3 четверть подвижные игры - 27 часов
- 4 четверть легкая атлетика – 24 часа
- Итого за год: 99 часов

#### **2 класс**

- 1 четверть легкая атлетика - 24 часов
- 2 четверть гимнастика - 24 часов
- 3 четверть подвижные игры - 30 часов
- 4 четверть легкая атлетика – 24 часа
- Итого за год: 102 часа

#### **3 класс**

- 1 четверть легкая атлетика - 24 часов
- 2 четверть гимнастика - 24 часов
- 3 четверть подвижные игры - 30 часов
- 4 четверть легкая атлетика – 24 часа
- Итого за год: 102 часа

#### **4 класс**

- 1 четверть легкая атлетика - 24 часов
- 2 четверть гимнастика - 24 часов
- 3 четверть подвижные игры - 30 часов
- 4 четверть легкая атлетика – 24 часа
- Итого за год: 102 часа

### **3. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Личностные и метапредметные и предметные результаты освоения 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), выходящие за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**3.1. Личностными результатами освоения учащимися** содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**3.2 Метапредметными результатами освоения учащимися** содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**3.3 Предметными результатами освоения учащимися** содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **4. Требования к уровню подготовки ученика**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1-4 класса должны:

##### иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

##### получить возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

#### **5. Система оценки планируемых результатов**

Оценка успеваемости по физической культуре в 1- 4 - х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке

успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей и ведению здорового образа жизни.

Виды контроля **предметных результатов** учащихся:

- текущий;
- зачёт;
- тренировочные упражнения;
- фронтальный, индивидуальный, поточный, зачёт
- тестирование;
- оценка техники выполнения;

**Личностные результаты:**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметные результаты:**

- умение работать индивидуально и в группе;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение умениями выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной деятельности

## **6. Учебно - методическое и информационное обеспечение учебного процесса:**

1. Программа по предмету «Начальная школа 21 века Физическая культура 1-4 класс», авторы Т.В. Петрова, Ю.В. Копылов, Н.В. Полянская, М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2017.
  2. Учебник «Физическая культура». 1-2 классы, под ред. Т.В. Петрова, Н.В. Полянская, М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2017
  3. Учебник «Физическая культура». 3-4 классы, под ред. Т.В. Петрова, Н.В. Полянская, М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2019
- CD диск «Комплексная программа физического воспитания учащихся», авторы В.И. Лях, М.Я. Виленского М.: Издательство «Просвещение» 2014 год
  - Журнал «Физическая культура в школе».