

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы «Школа № 1279»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета  
от «30» августа 2017 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ Школа № 1279  
/Ляпина Е.А./  
Приказ от «31» августа 2017г.  
№ 184-0



**Рабочая программа  
по физической культуре  
1-4 класс**

Авторы-составители:  
группа учителей физической культуры  
ГБОУ Школа № 1279

Согласовано  
председатель МО  
учителей физической культуры  
Лунева С.В.

Москва  
2017

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с [ФГОС НОО](#) учебный предмет «**Физическая культура**» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится **102 часа в год**, (3 часа в неделю).

### **РАЗДЕЛ I: планируемые результаты освоения курса «Физическая культура».**

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

### Учащиеся узнают:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### Учащиеся будут уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### Двигательные умения, навыки и способности:

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой

50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

## ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

*КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:* проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы	2 класс	3 класс	4 класс
-----------	---------	---------	---------

		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>
		д	<b>6,3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							<b>9,0</b>	<b>9,6</b>	<b>10,5</b>
		д							<b>9,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>

4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>115</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>165</b>	<b>155</b>	<b>145</b>
		д	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>110</b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>135</b>
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>80</b>
		д	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>
		д	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>
7	Отжимания (кол- во раз)	м	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
		д	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
9	Метание т/м (м)	м	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>15</b>
		д	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>23</b>
		м	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>28</b>
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>40</b>
		д	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>

*ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:* проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

## **РАЗДЕЛ II: содержание учебного предмета**

## **Естественные основы**

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

## **Социально-психологические основы**

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

## **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Владение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

## **Подвижные игры**

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

## **Легкоатлетические упражнения**

*1–2 классы.* П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3»,

«4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

## **РАЗДЕЛ III: тематическое планирование**

**1 класс.**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
		класс
		<b>1</b>

<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Подвижные игры	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	22
1.5	Лыжная подготовка	21
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>
2.1	Кроссовая подготовка	21
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>99</b>

**2 класс.**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Знания о физической культуре	<b>9</b>
<b>2</b>	легкая атлетика	<b>24</b>
<b>3</b>	гимнастика с основами акробатики	<b>18</b>
<b>4</b>	подвижные игры, элементы спортивных игр	<b>30</b>
<b>5</b>	лыжные гонки	<b>21</b>
<b>Количество уроков в неделю</b>		<b>3</b>
<b>Количество учебных недель</b>		<b>34</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

**3 класс.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>
1	Вводный.	1



2	Лёгкая атлетика.	29
3	Кроссовая подготовка.	14
4	Гимнастика.	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола.	19
6	Лыжная подготовка.	19
7	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**4 класс.**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	В том числе	
			Практические (лабораторные, проверочные) работы	Уроки контроля (обобщающие уроки)
1	Лёгкая атлетика	20		2
2	Кроссовая подготовка	22		2
3	Гимнастика	18		3
4	Подвижные игры на основе баскетбола	11		
5	Подвижные игры	10		
6	Лыжная подготовка	21		2
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		